

Vappu Grönfors

## UIMAKOULU VESIPELKOISILLE LAPSILLE

Fysioterapian koulutusohjelma  
2015

## UIMAKOULU VESIPELKOISILLE LAPSILLE

Grönfors, Vappu  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Marraskuu 2015  
Ohjaaja: Keckman, Marjo  
Sivumäärä: 36  
Liitteitä: 4

Asiasanat: lapset, vedenpelko, aistiyliherkkyys, kehotietoisuus, motorinen kehitys

---

Uimataito mielletään suomalaisten kansalaistaidoksi. Vesi elementtinä tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiselle liikkujalle, rajoituksista huolimatta. Vedessä liikkuminen on mahdollista sellaisilla tavoilla, jotka maalla eivät onnistu. Monet eivät kuitenkaan pääse nauttimaan vedessä liikkumisen ilosta, koska uimataidon oppimista haittaavat puutteellinen tietämys vedestä ja sen ominaisuuksista tai vedenpelko.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä järjestettiin esikouluikäisille lapsille suunnattu uimakoulu, tarkoituksena kehittää vesipelkoisten lasten uinninohjausmenetelmää. Teoriassa etsittiin perusteita vedenpelolle aistienkäsittelyn, psykofyysisen ja motorisen kehittymisen näkökulmista. Pilottiryhmän tavoitteena oli saavuttaa alkeisuimataito viiden päivän uimakoulussa. Toteutuskertojen leikit ja harjoitteet suunniteltiin teoriaan pohjautuen. Menetelmien toimivuutta arvioitiin täyttämällä arviointilomake ensimmäisellä ja viimeisellä uintikerralla, arviointilomakkeessa oli alkeisuuintitaitoja, joiden perusteella lasten suoriutumista ja kehittymistä havainnoitiin. Vedenpelon ilmenemistä havainnoitiin toteutuskertoilla seuraamalla lasten käyttäytymistä.

Toteutusryhmäläiset oppivat muut alkeisuuintitaidot, mutta kunnon alkeisuimataidon saavuttamiseksi alkeisuuinteja täytyy harjoitella enemmän. Tiedonkeruun perusteella vedenpelkoon mahdollisesti vaikuttavia asioita olivat aikaisemmat kokemukset ja lapsen temperamentti, yliherkkä reagointi aistimuksiin tai häiriöt aistienkäsittelyssä, lapsen motorisen kehityksen hidas tahti ja siihen liittyvä epävarmuus. Toteutuksessa vedenpelko esiintyi usealla teoriaosuudessa käsitellyllä tavalla. Tehokkaimpia harjoituksia vedenpelon voittamiseksi olivat toistaen tehdyt leikkeihin yhdistetyt uintiharjoitteet ja rentoutumisharjoitukset. Toiminnallisen osuuden havaintojen perusteella rakentui ohjaussuunnitelma vesipelkoisten lasten uimakoululle.

Jatkossa vesipelkoisille suunnattua ryhmää voisi järjestää eri-ikäisille, koska osa teoriapohjasta pätee iästä riippumatta. Esikouluikäisten vesipelkoisten lasten uimakoulua tulee kehittää ja kokeilla menetelmien toimivuutta esimerkiksi pidemmällä toteutusjaksolla. Leikkejä, harjoitteita ja etenkin rentoutumisharjoituksia kehittämällä saataisiin uusia ulottuvuuksia uinninopetukseen ja yhä useampi voisi oppia uimaan.

# SWIMMINGSCHOOL FOR CHILDREN WHO ARE SCARED OF WATER

Grönfors, Vappu

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

November 2015

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 36

Appendices: 4

Keywords: children, fear of water, oversensitivity of senses, body awareness, motorical development

---

Swimming is perceived as one of civil skills of Finnish. Water provides many opportunities to exercise for many kind of people even if there's some limitations of movement. In water it is possible to move in ways that are impossible at land. Exercising in water is fun but many people avoid that because of lack of knowledge about water and affections of it or because they are scared.

In this thesis there were swimming school arranged for preschool aged children and purpose to develop swim teaching methods for children who are scared of water. Reasons for fear of water were searched from aspects of psychophysical, sensory processing and motor development. Aim of the pilot group was to learn pre-swimming skills in swimming school which lasted five days. Planned plays and exercises for swimming occasions based on theory. Functionality of methods were evaluated by filling evaluation form on first and last occasions. The evaluation form included pre-swimming skills and children's performance and progression were observed with it. Modes of fear of water were observed by following behaviour of kids in swimming occasions.

Children in pilot group learned most of the pre-swimming skills but to become a pre-swimming skilled they need to practise little bit more. Earlier experiences and child's temperament, oversensitivity of senses or disorders of it, slow motor skills development and insecurity relating it were things which effected in fear of water based on sources. In occasions the fear of water showed up by many ways which appeared in sources. Most effective exercises for conquering fear of water were repeated play-related swimming skill exercises and relaxing exercises. Curriculum for swimming school for children who are scared of water was built up based on observations of functional part of thesis.

In future the group for people who are scared of water could be arranged for wider range of ages because some of the theory base doesn't relate in certain age. There's still a lot to develop in swimming school for preschool aged children who are scared of water and maybe to try longer period of working with some group. By developing games and exercises and relaxing exercises there would be found new dimensions in swimming teaching and more and more could learn to swim.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	UIMATAITO .....	6
2.1	Uinninopetus Suomessa .....	7
2.2	Halliwick- menetelmä .....	8
3	HERMOSTON TOIMINTA JA AISTITIEDON KÄSITTELY .....	10
3.1	Rentoutuminen ja hengityksen säätely.....	10
3.2	Aistitiedon käsittely .....	11
4	VESIPELKO JA MISTÄ SE VOI ESIKOULUIKÄISELLÄ JOHTUA .....	12
4.1	Psykofyysinen näkökulma .....	14
4.2	Aistienkäsittelyn häiriöitä .....	15
4.3	Motorinen kehitys .....	17
5	VESIPELKOISEN LAPSEN UINNINOPETUS .....	18
5.1	Ohjaus .....	18
5.2	Leikit ja harjoitteet .....	21
5.3	Tilanne ja ympäristö .....	22
6	OPINNÄYTEYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	24
7	OPINNÄYTEYÖN MENETELMÄT .....	24
7.1	Kohderyhmä.....	24
7.2	Projektin eteneminen .....	24
7.3	Arviointi- ja toteutusmenetelmät .....	26
8	UIMAKOULUN TOTEUTUS .....	28
9	TULOKSET .....	30
9.2	Palaute.....	32
10	POHDINTA.....	33
10.1	Toteutus.....	33
10.2	Leikit ja harjoitteet .....	35
10.3	Kehityskohteet .....	36
	LÄHTEET.....	37
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Uimataito ja siihen liittyvät hengenpelastustaidot kuuluvat olennaisesti lasten ja nuorten kehittymiseen. Uimataito avaa mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen ja harrastamiseen. (Uimaliiton [www-sivut 2015](#).) Suomalaisten uimataitoa on viimeksi tutkittu kyselytutkimuksella vuonna 2011. Pohjoismaisen uimataidon määritelmään verrattuna kuudesluokkalaisista 72 prosenttia kertoi osaavansa uida ja aikuisista 68 prosenttia. (Rajala & Kankaanpää 2012, 5) Suomen uima- ja hengenpelastusliiton päätaavoitteena on, että uimataito ja vesiturvallisuus kuuluisivat suomalaisten kansalaistaitoihin. Kaikilla pitäisi olla mahdollisuus uimaan oppimiseen ja harrastamiseen sekä tietoa vesiturvallisuudesta. (Suomen uima- ja hengenpelastusliiton [www-sivut 2015](#))

Vesi on ainutlaatuinen elementti liikkumiseen. Se mahdollistaa liikkumisen sellaisilla tavoilla, joita maalla on jopa mahdotonta suorittaa. Harjoittelu vedessä on kolmiulotteista, sen noste aiheuttaa tunteen painottomuudesta ja luo uuden ulottuvuuden liikkumiselle sekä liikekokemuksille. Allasharjoittelussa kaikki aistit saavat ärsykeitä. Iho aistii veden lämpötilan ja paineen, sekä nosteen ja liikkeen aiheuttamat pyörteet. Tasapaino- ja liikeaisti saavat aktiivisia ja passiivisia asentoärsykeitä. Kuuloaisti havaitsee altaan äänet ja kaiun. Näköaisti sopeutuu allasympäristöön. Kehon hahmotus ja motoriset taidot kehittyvät ihon pinta- ja syvätunnon sekä nivelistä ja lihaksista tulevien aistimusten kautta. (Durchman & Jokitalo 2004, 139) Ennen varsinaista uimaan oppimista täytyy osata alkeisuuintitaitoja kuten sukeltaminen, kelluminen ja liukuminen. Erityisuimaopetuksessa käytetään esimerkiksi Halliwick-menetelmää, jossa opetellaan uintitaitoja 10 kohdan ohjelmassa. Siinä uimari opettelee hengittämään ja rentoutumaan vedessä ja asteittain liikkumaan itsenäisesti eri asennoissa luottaen veden kannattelevaan voimaan. Ohjelman lopussa, pohjautuen edellisiin harjoitteisiin, uimari harjoittelee itse uimista, esimerkiksi rintauintia. (Halliwick [www-sivut 2015](#))

Pidemmän aikaa oli selvää, että opinnäytetyöni liittyisi vesiliikuntaan oman uintikilpailu- ja harrastustaustan sekä monipuolisen vesiliikunnan ohjauskokemuksen vuoksi. Lopulliseen aiheeseen päädyin uimaopettajan työni johdantelemana ja kiinnostuksesta

allasfysioterapiaan. Uimakouluja ohjatessa ryhmissä on aina lapsia, joilla on vaikeuksia oppia uimaan muun muassa pelon vuoksi ja mielestäni heidän opetukseensa ei ole riittävästi työkaluja. Aihe kiinnosti, koska siitä ei ole aiempaa tutkimustietoa. Jos ennen koulun alkua vedessä oppii olemaan rennosti ja alkeisuimataidot, sitä todennäköisemmin oppii vähintään perusuimataitaiseksi. Fysioterapiaa opiskellessa ohjausta mietti uudesta näkökulmasta: Miksi näiden lasten on vaikea oppia uimaan ja miten se olisi heille helpompaa?

Opinnäytetyön yhteistyökumppani Porin kaupungin vapaa-aikavirasto järjestää lasten ja nuorten varhaisuimaopetuksen ja kouluryhmien uinnit, sekä erityisuininopetusta. Tällä hetkellä tarjonnassa ei ole ryhmää joka olisi varsinaisesti suunnattu lapsille, jotka pelkäävät vettä tai on vaikeuksia oppia uimaan. Päädyimme järjestämään ”pilottiryhmän” valituille esikoululaisille, jonka havaintojen pohjalta saataisiin materiaalia esimerkiksi uimaopettajille jaettavaksi.

## 2 UIMATAITO

”Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle, ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen”. Uimataidon voi jakaa kolmeen vaiheeseen: Pohjoismaisen määritelmän mukaiseen uimataitoon, sitä edeltävään perusuimataitoon ja kaiken tämän pohjana olevaan alkeisuimataitoon. Alkeisuimataitoinen osaa uida yhtäjaksoisesti 10 metriä yhdellä uintityylillä ja kastautua eli kastella päänsä vedessä. Uimataidon kehittyessä saavutetaan perusuimataito, eli jaksetaan uida yhtäjaksoisesti jo 50 metriä kahdella eri tyylillä ja sukeltaa 5 metrin pituisen matkan. Perusuimataidon jälkeen, jos uimataitoaan kehittää, voidaan saavuttaa Pohjoismaisen määritelmän mukainen uimataito. (Suomen uima- ja hengenpelastusliiton [www-sivut](http://www.suomenuima.fi) 2015)

Suomalaisten uimataitoa on viimeksi tutkittu kyselytutkimuksella vuonna 2011 Suomen uima- ja hengenpelastusliitto ry: n, LIKES- tutkimuskeskuksen ja Opetushallituk-

sen toimesta. Tutkimus on jatkoa 2000, 2004 ja 2006 vuosien tutkimuksille kuudesluokkalaisten uimataidosta. Viimeisimpään kyselyyn vastasi 5295 kuudesluokkalaista, joista puolet olivat tyttöjä ja puolet poikia. Tutkimuksessa verrattiin uimataitoa pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaiseen uimataitoon ja selvisi, että 72 prosenttia kuudesluokkalaisista oli uimataitoisia, täysin uimataidottomia oli 1 prosentti. Tutkimuksessa käy ilmi muun muassa, että lasten uimataito on yhteydessä koulujen uinninopetukseen ja siihen kuinka paljon sitä järjestetään. Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota alkeisuimataidon oppimiseen, koska suurin osa lapsista oppi uimaan vähintään 10 metriä vanhempien tai sukulaisten seurassa eli vanhempien rooli uimaanoppimisessa on merkittävä, vasta toiseksi yleisin tapa oli oppia uimaan uimakouluissa. Alkeisuimataito on edellytyksenä riittävän uimataidon oppimiselle, perusuimataidon mukaiset taidot saavutettiin vastaajien omien arvioiden perusteella yli 7-vuotiaana, vain 6,3% saavutti sen alle kouluikäisinä. Tutkimuksessa todetaan, että hyvä uinninopetusjärjestelmä on tuloksellinen: ”Koululiikunnan yhteydessä järjestettävä uinninopetus tavoittaa kaikki lapset, toisin kuin vapaaehtoiset kouluajan ulkopuolella järjestettävät uimakoulut.” (Rajala & Kankaanpää 2012, 6, 12-16, 22)

Ennen varsinaisten uintilajien, kuten krooliuinnin, harjoittelua lapsi totuttelee olemaan vedessä ja liikkumaan siellä itsenäisesti. Uimarin täytyy oppia aistimaan veden vastus ja noste, sekä mukautuminen sen liikkeisiin. Vedessä liikkuminen luontevasti perustuu oman asennon aistimiseen ja liikkeen havaitsemiseen. Jotta uiminen olisi mahdollista, täytyy ensin uskaltaa kastella pää ja puhalttaa suusta ilmaa veteen, kellua rennosti ja esimerkiksi liukua sekä potkia lauta käsissä. Kun alkeisuimataito on saavutettu ja alkeisuuintityylit alkeisselkä ja myyräuinti ovat hallussa, voi alkaa harjoittelemaan vaativampia uintityylejä, esimerkiksi krooliuintia. (Keskinen ym. 2015, 60)

## 2.1 Uinninopetus Suomessa

Jokaiselle ikäluokalle on omat teemansa uimaopetuksessa. Esiopetuksessa ja 1. luokalla keskitytään veteen totutteluun ja leikkeihin, 2.-3. luokilla harjoitellaan alkeisuimataitoja ja 4.-5. luokilla pyritään saavuttamaan perusuimataito sekä harjoitellaan vesipelastusta. 6. luokan tavoitteena on 200 metrin matkauinti ja, että osaisi vesi-

pelastustaitoja. Yläasteella kehitetään edellisiä taitoja ja keskitytään enemmän vesipe-lastustaitoihin, kuten pelastusvälineiden käyttöön. 9. luokan lopussa uimataidon pitäisi olla pohjoismaisen määritelmän mukainen. (Keskinen ym. 2011, 54)

Uimakouluja voivat järjestää kaikenikäisille kunnan koulu- ja liikuntatoimi, uimaseu-rat, kerhot tai muut vapaa-ajantoimintaa tarjoavat palvelut, yksityiset ammatinharjoit-taja sekä yritykset. Uimaopetus kuuluu osaksi koulujen liikunnan opetussuunnitelmaa, kuntien välillä on kuitenkin vaihtelua järjestelyissä, koska tämä ei ole velvoite. Uima-opettajan täytyy olla koulutettu työhön, Suomen uima- ja hengenpelastusliitto koulut-taa uimaopettajia, vaatimuksena täysi-ikäisyys. (Keskinen ym. 2011, 47- 51) Tutkitusti lasten uimataidot vaihtelivat kuntien välillä, riippuen siitä, kuinka paljon uimaopetusta oli järjestetty. Niissä kunnissa, joissa oli vähemmän tai ei ollenkaan uimaopetusta, lap-silla oli heikompi uimataito. (Rajala & Kankaanpää, 2012, 17-18)

Uinninopettamiselle ei aina ole parhaita mahdollisia olosuhteita, usein opettaja joutuu ohjaamaan isoa ryhmää turhan pienessä tilassa. Lisää haastetta tuovat erittäin eritasoi-set ryhmät, ryhmässä voi olla niin kilpauimareita, kuin uimataidottomia. Monipuoli-sella ja eritasoisien tehtävien suunnittelulla saadaan tuettua oppimista. Opetusväli-neillä saadaan lisättyä opetuksen monipuolisuutta ja haasteellisuutta, välineitä ovat muun muassa uimalasit, maskit, räpylät, vesijuoksuvyöt, sukelluslulut ja pötkylät. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 361)

## 2.2 Halliwick- menetelmä

Halliwick menetelmä on kehitetty CP- vammaisten uinnin opetukseen, hydrodyna-miikan insinöörin ja uintivalmentajan, James McMillanin toimesta vuonna 1949. Me-netelmä perustuu hydrodynaamisiin lakeihin eli miten epäsymmetrisen kappaleen ta-sapaino on riippuvainen kappaleen muodosta ja tiheydestä, eli käytännössä epäsym-metrisen kehon muodon tai painon jakautumisen vuoksi uimarin ongelmaan löytää ta-sapainoinen asento vedessä. (Durchman & Jokitalo 2010, 16) Menetelmässä päätaivoit-teina ovat uimarin tasapainoisen asennon löytäminen vedessä, siellä mahdollisimman itsenäinen selviytyminen sekä yksilöllisen uintitavan löytäminen. Menetelmän avulla henkilö, jonka liikkuminen on rajoittunutta voi oppia uimaan. (Maes & Gresswell



2015) Näiden tavoitteiden lisäksi on pyrkimys, että uimari tottuu tavalliseen allasveden lämpötilaan, sopeutuu opetusaltaan syvyyteen, menee ja tulee pois altaasta ilman apuvälineitä sekä selviytyy altaassa ollessaan ilman kelluttavia välineitä. Menetelmän avulla kehittyvät myös sosiaaliset taidot ja yhteistyökyky. (Durchman & Jokitalo 2010, 16)

Menetelmä koostuu kymmenestä veteen totuttautumisen kohdasta. Ensin keskitytään hengityksen hallitsemiseen sekä sopeutumaan ja olemaan tyytyväinen allasympäristössä. Toisena tavoitteena on vapautuminen, joka tarkoittaa itsenäisyyttä ja riippumattomuutta vedessä ollessa. Kolmannessa kohdassa harjoitellaan vertikaalista pyörimistä eli uimari pääsee pystyasennosta makuuasentoon ja takaisin pystyyn. Neljännessä kohdassa uimari harjoittelee lateraalisen pyörimisen hallitsemista eli vatsalta selälle kääntymisen ja päinvastoin. Viidennessä kohdassa yhdistetään pyörimisliikkeet. Kuudennessa kohdassa harjoitellaan luottamaan veden kannattavuuteen, josta edetään seitsemännen kohdan kellumisharjoitteluun, jossa uimari yrittää säilyttää eri asennoissa tasapainoisen asennon veden liikeistä huolimatta. Kahdeksannessa kohdassa liikutaan pyörteiden avulla eli uimari pysyy tasapainossa liikkuessaan eteenpäin avustajan tai pyörteisyysvaikutuksen avulla. Yhdeksännessä kohdassa uimarin olisi tarkoitus edetä itsenäisesti uiden. Viimeisessä kohdassa uimari hallitsee yksilöllisen uintitavan hänen omien liikkumisen mahdollisuuksien mukaisesti. (Durchman & Jokitalo 2010, 16)

Halliwick- menetelmässä pyritään mahdollistamaan kaikille osallistuminen allasaktiviteetteihin. Ohjelmassa tiedostetaan fyysiset ja emotionaaliset haasteet, joita henkilö kokee allasympäristössä. Konseptissa huomioidaan, että täytyy olla henkisesti valmis uimaan ja etemään vaativampiin harjoitteisiin. Pelien ja aktiviteettien myötä uimari nostaa huomaamattaan tasoaan ja suorittaa yhä vaativampia harjoitteita. (Maes & Gresswell 2015)

### 3 HERMOSTON TOIMINTA JA AISTITIEDON KÄSITTELY

Hermosto rakentuu anatomisesti keskushermostosta, johon kuuluvat aivot ja selkäydin, ja ääreishermostosta eli aivo- ja selkäydinhermoista, sekä hermosoluista. (Sandström & Ahonen 2011, 7) Nämä osat koostuvat neuroneista, joiden säikeitä pitkin kulkee sähköimpulsseja eli viestejä kehonosasta toiseen. Neuroneiden viestit aistimuksesta ottavat vastaan kehon joka puolella reseptorit. Esimerkiksi lihasten reseptorit aistivat niiden supistumisen ja venymisen tai iho aistii kosketuksen. Reseptorit joka puolella kehoa muuttavat aistimuksesta tulleen energian sähköimpulssien virraksi, joka kulkee hermokudosten kautta selkäyttimeen ja aivoihin. Reseptoreilta tulleen aistitiedon virran ottavat vastaan selkäydin, aivorunko, pikkuaivot ja aivopuoliskot. Tietoisuus, tarkoituksellinen kehon liikkeiden hallitseminen ja koordinaatiokyky, hahmottaminen, sekä tilanteeseen sopiva oppiminen, tunteet ja ajattelu onnistuvat aistinkäsittelyn ansiosta. (Ayres 2008, 60- 63)

Toiminnallisesti hermosto jaetaan somaattiseen ja autonomiseen hermostoon. Somaattinen hermosto säätelee tahdonalaisten poikkijuovaisten lihasten toimintaa, kun taas autonominen hermosto säätelee tahdosta riippumattomien sydämen, sisäelinten ja rauhasen toimintaa. Autonomiseen hermostoon liittyvät sympaattinen ja parasympaattinen hermosto. Liikkuessa sympaattinen hermosto nostaa sykettä ja verenpainetta sekä vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Parasympaattinen hermosto tasapainottaa sympaattisen hermoston vaikutuksia. (Sandström & Ahonen 2011, 7, 77)

#### 3.1 Rentoutuminen ja hengityksen säätely

Vedessä oleminen ja uiminen vaativat hengityksen hallitsemista ja rentoutta. Esikouluikäisellä olennaista on veteen puhaltamisen oppiminen, jotta ei hauko vettä henkitorveen. Hengityksen ollessa luonnollista, myös pään asento on helpompi pitää uimisen edellyttämällä tavalla vartalon jatkeena. Hengityksen pidättäminen tai niskan jännittäminen aiheuttavat kehon jännittymisen, joka taas vaikeuttaa tasapainon ja asennon hallitsemista vedessä. Esimerkiksi pelon tunne ja stressi aiheuttavat myös kehon jännittymisen, jolloin kehoa on vaikea liikuttaa vapaasti. (Campion 1991, 7- 9)

Red Light Reflex eli ”Punaisen valon refleksi” tarkoittaa ihmisen luontaista reaktiota äkilliseen koettuun vaaraan. Uhkan ilmaantuessa refleksin avulla ihmisen keho valmistautuu nopeasti pakenemaan, suojautumaan tai valmistautumaan taisteluun. Ihmisen asento muuttuu hetkessä, leuka kiristyy, niskan ja hartioiden lihakset jännittyvät, hauikset jännittyvät ja kyynärnivelet koukistuvat, samalla kämmenet kääntyvät ylöspäin. Sitten jännittyvät vatsalihakset vieden vartalon painopisteen eteenpäin niin sanottuun valmiusasentoon ja kylkien lihakset pysäyttävät hengityksen uloshengitysasentoon. Polvet koukistuvat ja jalkaterät kääntyvät sisäänpäin, lonkankoukistajat kiristyvät ja varpaatkin nousevat ilmaan. Keho on kuin jännittynyt vieteri. Stressi ja sen aiheuttamat kehon reaktiot saavat tämän refleksin aktivoitumaan, esimerkiksi pitkittynyt stressi muuttaa ihmisen ryhtiä ja asentoa. (Sandström & Ahonen 2011, 150)

Rentoutusmenetelmillä voidaan saada aikaiseksi fysiologinen rentoutumisreaktio, jossa elimistön stressi- vaikutukset kumoutuvat ja sympaattisen hermoston toiminta rauhoittuu. Rentoutuminen aiheuttaa kehossa hyvän olon tunteen, vaimentaa ahdistuksen tunteita ja nostaa kipukynnystä. Keskushermostossa aktivoituvat aivoalueet, jotka vastaavat tunteiden, tarkkaavaisuuden ja motivaation säätelystä, muistitoiminnoista sekä autonomisen hermoston toiminnan säätelystä. Kun sympaattisen hermoston toiminta vaimenee ja parasympaattisen hermoston toiminta aktivoituu, elimistön hapenkulutus vähenee, syke- ja hengitystiheys laskevat ja ääreisverenkierto parantuu. Rentoutumisreaktion aikaansaamiseksi voi käyttää tietoisia rentoutusmenetelmiä, esimerkiksi lihasrentoutustekniikkaa, hengitysharjoituksia ja mielikuvaharjoittelua. (Sandström & Ahonen 2011, 151- 152)

### 3.2 Aistitiedon käsittely

Joskus aistien käsittelyssä on häiriöitä, joka johtuu keskushermoston toiminnan häiriöstä. Häiriön vuoksi lapsen voi olla vaikea oppia motorisia- ja liikkeenhallintataitoja tai toimia tarkoituksenmukaisesti, koska tuleva aistimus koetaan epämiellyttävänä. Varmaa syytä häiriölle ei ole, mutta se voi johtua esimerkiksi perinnöllisistä syistä, sikiövaiheen olosuhteista, ennenaikaisesta synnytyksestä tai siihen liittyvistä traumoista. Normaalilla lapsella voi olla sensorisen integraation häiriö, se ei ole niin sanottu sairaus. (Kranowitz 2000, 27, 39- 41) Lapsi, jonka aivot eivät käsittele aistivirtaa

oikein saattaa olla hyperaktiivinen, käyttäytyä huonosti, olla kömpelö ja hänen kielelliset taitonsa saattavat kehittyä hitaasti. Myös koulussa voi olla ongelmia, koska oppiminen on vaikeaa ja lapsi kokee pettymyksen tunteita, joka taas pahentaa ongelmaa. (Ayres 1984, 49- 50)

”Erityisherkkyyys on synnynnäinen, hermostollinen ominaisuus. Erityisherkan ihmisen (engl. Highly Sensitive Person) hermosto käsittelee aistien välittämää tietoa tavallista laajemmin ja syvällisemmin.” (Suomen erityisherät Ry:n www-sivut 2015) Erityisherkälle lapselle ominaista on havainnoida ympäristöään erittäin tarkasti, hän huomaa esimerkiksi äänet ja äänensävyn muutokset, tuntee ihollaan erilaiset vaatemateriaalit ja veden lämpötilan tarkasti tai ympäristössä tapahtuvat muutokset, joihin muut eivät kiinnitä edes huomiota. Kun lapsi aistii koko ajan paljon uusia asioita, hän ei välttämättä pysty käsittelemään tulvivaa ärsykevirtaa, josta seuraa muiden mielestä outoja reaktioita ja toimintaa. Yliherkkä lapsi saattaa kuormittua liikaa meluisissa ja muuttuvissa tilanteissa, joissa on paljon ihmisiä. Kuormittuminen voi tulla esiin lapsen riehumisena tai päinvastoin vetäytymisenä omiin oloihin, seurailemaan tilannetta sivusta ja tekemään vain jo tuttuja tehtäviä. (Aron 2002, 36- 39)

3- 7 vuotiaan aivot ovat herkimmillään vastaanottamaan ja käsittelemään aistimuksia. Aivot käsittelevät näkö-, kuulo-, tunto- eli taktiilisia aistimuksia, asentotunto- eli proprioseptiivisiä aistimuksia, sekä tasapaino- eli vestibulaarisia aistimuksia. Tässä iässä lapsi on aktiivinen ja liikkuu paljon, koska hermosto kaipaa ärsykeitä, joita liikkuesssa ja leikkiessä tulee. Lapsen liikkuesssa sensorinen integraatio eli aistitoimintojen yhentyminen kehittyy. Kun aivot käsittelevät, järjestävät ja ohjaavat joka puolelta kehoa tulevaa aistivirtaa, lapsi oppii hallitsemaan kehoaan, oppii toimimaan ja liikkumaan tarkoituksenmukaisesti. (Ayres 1984, 12- 14, 27)

#### 4 VESIPELKO JA MISTÄ SE VOI ESIKOULUIKÄISELLÄ JOHTUA

Kirmanen (2000, 5) tutki 5-6- vuotiaiden lasten pelkoja ja niiden hallintaa. Tutkimuksessa 222 lasta haastateltiin vapaamuotoisesti ja kuvien avulla. Aineisto muodostui

kahdessa vaiheessa, ensimmäisessä vaiheessa muodostettiin luokittelujärjestelmät pelolle ja sen hallinnalle, sekä tarkasteltiin mitä eri asioita lapset pelkäävät ja millaisia hallintakeinoja he käyttävät. Toisessa vaiheessa tutkittiin millä tavalla pelkojen kohteet ja niiden hallinta liittyvät toisiinsa. Ensimmäisessä vaiheessa selvisi, että yleensä pelot aiheutuivat muun muassa pimeästä ja mielikuvituksesta, ympäristöstä, läheisistä ihmisistä eroon joutumisesta sekä uusista tilanteista ja asioista. Pelon hallintakeinoja olivat esimerkiksi pakenemis- tai välttämiskäyttäytyminen, yritykset vaikuttaa tilanteeseen joko rakentavasti tai aggressiivisesti käyttäytymällä, läheiseen aikuiseen turvautuminen ja mielikuvitusmaailmaan uppoutuminen. Toisen vaiheen perusteella selvisi, että pelkojen hallintakeinot olivat erilaisia eri pelkojen yhteydessä.

Temperamentti määrää miten lapsi toimii uudessa tilanteessa. Toiset lapset käyttäytyvät varautuneesti ja tarvitsevat aikaa tilanteeseen totutteluun, kun toiset ovat heti valmiita uuteen seikkailuun. Tähän vaikuttava aikaisemmat kokemukset eli onko ensimmäinen reaktio uudesta ja tuntemattomasta ollut mielenkiintoa herättävä positiivinen kokemus vai epävarmuutta aiheuttanut negatiivinen kokemus. Kokemuksen vaikutukset eivät välttämättä liity myöhempään käyttäytymiseen, kun asiat tai ihmiset tulevat tutuiksi. (Keltikangas-Järvinen 2004, 53)

Synnynnäisen temperamentin määräämänä toisilla on temperamenttipiirre, jonka takia on taipumus lähestyä uusia asioita tai vältellä niitä. Tämän voidaan katsoa liittyvän tunteeseen, jonka uusi tilanne herättää, esimerkiksi pelkona uutta ihmistä kohtaan. Välttävän käyttäytymisen taustalla oleva pelko voidaan jakaa kahteen tekijään: Estyneisyyteen eli inhibitioon ja ujouteen. Estynyt lapsi on kaikkea uutta kohtaan varautunut ja estynyt, kun ujo lapsi on vaan sosiaalisissa tilanteissa arka. Tilanne, joka vaatii lapselta hänen temperamenttinsa vastaista käytöstä, esimerkiksi nopeaa mukautumista uuteen tilanteeseen, aiheuttaa lapselle stressiä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 72- 73)

Oppimistilanteessa vedenpelon huomioiminen edesauttaa uinnin oppimista. Merkkejä pelosta ovat lapsen pidättyvä liikkuminen, kankea tönkkö asento ja jännittyneet lihakset. Lapsi saattaa takertua ohjaajaan, koska ei uskalla liikkua vedessä itsenäisesti. Myös nopea hengitys ja kohonnut syke, kasvojen jännittynyt ilme, hermostunut nauru, jatkuva pissahätä tai pahoinvointi kertovat pelon tunteesta. Lapsi voi myös itse kertoa, että häntä pelottaa tai tuntee olonsa sairaaksi. (Rheker 2004, 68- 69)

#### 4.1 Psykofyysinen näkökulma

Psykofyysisessä fysioterapiassa ihmistä tarkastellaan kokonaisuutena, kehon ja mielen ajatellaan olevan vuorovaikutuksessa keskenään. Siinä huomioidaan oikeanlaisen hengityksen, rentoutumisen ja erilaisten liikkeiden synnyttämät tuntemukset, sekä mitä ne merkitsevät ihmiselle. Lapsen kokiessa vaikeita tunteita, hän tuntee ne usein epämiellyttävinä tunteina kehossaan, joka voi haitata arjessa jaksamista. Psykofyysisessä fysioterapiassa pyritään saamaan lapselle positiivisia kehollisia kokemuksia toiminnallisilla ja rentouttavilla harjoitteilla, jotka luovat turvallisuuden ja luottamuksen tunteen, sekä auttavat ymmärtämään oman kehon toimintaa. (Bodymind www-sivut 2015)

Ihmistä voi tarkastella monesta näkökulmasta. Näkyvään olemukseen kuuluvat anatomiset rakenteet kuten luut, lihakset ja fysiologiset toiminnot, esimerkiksi hengitys. Kehon osat toimivat yhteistyössä mahdollistaen sen liikkumisen. Näkyvän olemuksen lisäksi ihmistä voi tarkastella niin sanotusta näkymättömästä näkökulmasta, psyykeen näkökulmasta, joka säätelee ajatuksilla, tunteilla ja kokemuksilla ihmisen toimintaa. Lisäksi ihmiseen toimintaan vaikuttavat sosiaaliset suhteet ja ympäristö. Kehotietoisuus tarkoittaa kokonaisvaltaista itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa. Tähän vaikuttavat yksilön kokemukset, koska ruumis on fysiologinen ja biologinen kokonaisuus. Keho tuo esiin miten ihminen kehonsa kokee ja tuntee. (Herrala, Kahrola, & Sandström 2011, 11, 32- 33)

Liikkuminen vaikuttaa lapsen persoonallisuuden kehittymiseen. Lapsen on helppo ilmaista tunteita ja ajatuksia kehoaan liikuttaen. Monipuolisesti liikkumalla keho ja mieli voivat hyvin. Liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti oman kehon hahmottukseen ja sitä kautta positiivisen minäkuvan ja ruumiinkuvan muodostumiseen. Liikkuessaan lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöön, samalla hän rakentaa tervettä itsetuntoa. (Saarinen 2014, 25- 26) Lasta voidaan tarkastella kokonaisuutena, persoonana, jossa muutos olemuksessa yhdellä osa-alueella vaikuttaa toisiinkin alueisiin. Lapsen ollessa henkisesti väsynyt, tekeminen ei ole mielekäästä. Henkinen väsymys voi heijastua lapsen käytöksessä vaikeutena keskittyä tai itkuisuutena. (Numminen 2005, 36)

Uimaan oppimisen vaikeuteen liittyy usein negatiivisia kokemuksia veteen liittyen. Syitä voi olla monia: vanhempi voi jännittää vedessä oloa ja pelko on siirtynyt lapselle, alkeisuiமாகouluissa on ollut vaikeaa ja lasta hävettää mennä uimaan toisten kanssa tai lapsi on esimerkiksi säikähtänyt pienenä kun pää on mennyt pinnan alle ja hän on vetänyt vettä henkeen. (Keskinen ym. 2015, 60) Stressiksi kutsutaan yleensä kaikkia tuntemuksia, jotka ihmisen mielestä eivät ole mukavia, sanalla on monia merkityksiä. Stressitila syntyy, kun lapsi kokee itsensä tai taitonsa riittämättömäksi ympäristön vaatimuksista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168- 170)

#### 4.2 Aistienkäsittelyn häiriöitä

Epämiellyttävyyden tunteet vedessä voivat aiheuttaa negatiivisia tunteita sitä kohtaan. Toisia lapsia jännittää paljon jo veden roiskuminen kasvoille ja sen meneminen silmiin, korviin ja nenään tuntuu epämiellyttävältä. (Keskinen ym. 2015, 27- 29) Joillekin lapsille selällään oleminen vedessä on epämieluisaa, koska korviin menee vettä, vedestä kuuluu outoja ääniä ja lapsi voi olla epävarma takaisin pystyyn pääsemisestä. Selällään ollessa nenään menee helposti vettä veden roiskuessa kasvoille. (Durchman & Jokitalo 2004, 48- 59) Hermoston toiminnan häiriö saa lapsen tuntemaan olonsa epävarmaksi ja saa muun muassa tunteet järkkymään helpommin. Yliherkkä reagointi on lapsen tapa käsitellä epämiellyttäviä aistimuksia, lapsi esimerkiksi välttää ohjaajan kosketusta jos se koetaan epämiellyttävänä. Häiritsevän asian tuntu iholla häiritsee oppimista ja siihen on vaikea keskittyä, kun epämieluisaa oloa yrittää lieventää esimerkiksi jatkuvasti liikehtimällä. (Ayres 2008, 177- 179)

Taktiilliset aistimukset, eli tuntoaistimukset kulkeutuvat selkäytimen ja aivorungon kautta isoihin aivoihin. Osaa tuntemuksista ihminen ei edes havaitse, ellei esimerkiksi kosketettuun kehonosaan kiinnitä erityisesti huomiota tai se on erityisen voimakas. Kuitenkin keholle tulee jatkuvasti ärsykeitä ilmapirrasta, ilmanpaineesta, vaatteista ja tavaroiden osumisesta kehoon, jotka pitävät aistijärjestelmän aktiivisena. Vaikka kaikkea aistitietoa emme tietoisesti havainnoi, se on tärkeää, jotta aivojen tiedonkäsittely pysyy organisoituneena ja toimimme tarkoituksenmukaisesti. (Ayres 1984, 81) Yliherkkä reagointi tuntoaistimuksiin ei näy hyvin ulospäin, mutta häiritsee lapsen toimintaa ja voi näkyä huonona keskittymiskykenä tai yliaktiivisuutena. Yliherkkä

aistien tuntemus johtuu siitä, että hermosto ei vaimenna tulevia aistimuksia riittävästi. Tuntoaistimukset aiheuttavat hermostossa isoja reaktioita, jotka lapsi kokee epämiellyttävinä ja kielteisinä, ja hän esimerkiksi välttää ohjaajan kosketusta, koska yhdistää tämän kosketuksen kielteisiin tuntemuksiin. (Ayres 2008, 177- 180)

Proprioseptiivisellä aistitiedolla tarkoitetaan lihaksista ja nivelistä tulevaa aistitietoa, jonka avulla ihminen hahmottaa missä asennossa keho on, miten sen osat liikkuvat ja missä ne ovat. Liikkeen aikana aivot voivat suunnitella seuraavaa liikettä ja supistaa tarvittavat lihakset oikeaan aikaan, koska proprioseptiikka pitää kehonhahmotuksen ajan tasalla. (Ayres 1984, 82) Jos proprioseptiset aistimukset ovat puutteellisia, lapsi turvautuu enemmän näköaistiinsa kuin yleensä. Kun lapsi ei näe mitä pitäisi tehdä, hänen voi olla vaikea toimia tarkoituksenmukaisesti, hän ei esimerkiksi hahmota käsiään tai jalkojaan ellei näe niitä. Lapsen on vaikea säädellä raajojen asentoa ja niiden voimankäyttöä. (Ayres 2008, 161- 162)

Täysi kehonhahmotus edellyttää myös vestibulaarista aistitietoa, jota painovoimareseptoreista lähtee jatkuvasti muiden aistimusten taustalla. (Ayres 2008, 112) Vestibulaari- eli tasapainojärjestelmä vakauttaa katsesuunnan, säätelee tasapainoa ja vaikuttaa tilassa toimimiseen, sekä sen aistimiseen ja muistamiseen. Järjestelmää tarvitaan myös tavoitteellisten liikkeiden suorittamiseen ja autonomisten toimintojen säätelyyn. Tasapainoelin sijaitsee sisäkorvassa, sieltä tulevat aistiärsykkeet kulkeutuvat aivoihin tasapainohermoa pitkin. Tulevan aistitiedon perusteella tapahtuvat refleksit, jotka mukauttavat silmien liikkeet pään liikkeisiin, vakauttavat pään asennon suhteessa vartaloon, auttavat säilyttämään tasapainon erilaisilla alustoilla liikkeessä ja säätelevät tasapainon ylläpitoon tarvittavia lihaksia sekä niiden lihasjänteyttä. (Sandström & Ahonen 2011, 28- 29) Lapsi, jonka vestibulaarisessa aistinkäsittelyssä on häiriöitä saattaa esimerkiksi kompastella ja olla kömpelö, ja tämä voi johtua puutteellisesta aistikokemusten saamisesta. Jos lapsi on passiivinen, ei liiku ja innostu leikeistä tai harrastuksista, jotka liikuttavat koko kehoa, hänen aivonsa eivät saa tarpeeksi aistiärsykeitä, joita ne tarvitsevat kehittyäkseen kokonaisvaltaisesti. (Ayres 2008, 116- 117) Lapsi voi myös kokea vestibulaariset aistimukset yliherkästi, jolloin hän kokee epävarmuutta painovoimasta tai ei siedä liikettä hyvin. Epävarmuus painovoimasta saa lapsen olon pelokkaaksi tai jännittyneeksi hänen joutuessaan uuteen, outoon asentoon tai jos joku muu ohjaa siihen. Tämä johtuu häiriöstä aivojen osassa, joka



käsitlee painovoimareseptoreista tulevaa aistitietoa, kun pään tai kehon asento muuttuu. (Ayres 2008, 137- 138)

Kykenemättömyys sietää liikettä, johtuu häiriöstä käsitellä kaarikäytävien reseptoreista tulevaa aistitietoa. Tässä tapauksessa lapsi ei pelkää liikettä, mutta se tekee olon epämukavaksi. Erityisesti nopeasti liikkuminen tai pyöriminen tuntuu ikävältä ja lapsi voi helposti pahoin liikkuvissa laitteissa. Jos lapsi välttää näitä aistikokemuksia, koska ei saa liikkumisesta mielihyvää, sensorinen integraatio ei pääse kehittymään parhaaksi mahdolliseksi. (Ayres 2008, 137- 138, 146- 147)

#### 4.3 Motorinen kehitys

Saman ikäisten lasten motoristen taitojen kehitysvauhti vaihtelee ja siinä on yksilöllisiä eroja. Uusien motoristen taitojen opetteluun vaikuttavat lapsen kehon rakenteet, lihasten ominaisuudet ja energiatasot eli onko lapsi vilkas vai rauhallisempi liikkua. Esimerkiksi lapsi, jolla on isommat raajat ja matalammat energiatasot ja vastaavasti erittäin energinen pienikokoinen lapsi oppivat eri tavoin uusia taitoja. (Karvonen, Sirén-Tiusanen & Vuorinen 2003, 37) Lapsen motoriset perustaidot ovat kehon suurien lihasryhmien hallitsemista, liiketaitoja taas ovat miten lapsi osaa muuntaa ja vaihdella liikkeitä ja perustaitoja. Taitojen kehitys on riippuvainen perimästä ja mahdollisuuksista harjoittaa näitä taitoja. (Numminen 2005, 147, 207) Motorinen kehitys voi olla hidasta myös sensorisen integraation puutteista. Vaikka hermot ja lihakset toimivat moitteettomasti, aivot eivät välttämättä osaa yhdistellä saamaansa aistitietoa, jota vaaditaan liikkeiden tarkoituksenmukaiseen tekemiseen. (Saarinen 2014, 18)

Perusliikkumistaidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Etenkin tasapainotaitojen oppiminen on tärkeää, koska niitä tarvitaan sekä liikkumis-, että käsittelytaidoissa. Dynaaminen ja staattinen tasapaino kehittyvät etenkin 5-7- vuoden iässä. Dynaaminen tasapaino auttaa säilyttämään tasapainon liikkeessä ja staattinen tasapaino mahdollistaa paikallaan pysymisen tietyssä asennossa. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu ja kiipeäminen. Käsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot tarkoittavat välineiden käsittelyssä

tarvittavia taitoja, esimerkiksi pallon pompottamista, vieritystä, heittämistä tai potkaisemista. Hienomotoriset taidot tarkoittavat tarkkuutta ja täsmällisyyttä vaativia taitoja, kuten kengän nauhojen solmimista tai pallon heittämistä ämpäriin. (Karvonen 2002, 34)

Yleensä lapsi on saavuttanut kehittyneen vaiheen 6-7- vuoden ikäisenä eli motoriset taidot ovat järjestäytyneitä ja hallittuja. Lapsella on hyvä koordinaatiokyky ja liikkeitä tehdessä hän löytää rytmin. Suoritukset kehittyvät koko ajan, hän juoksee nopeammin ja heittää palloa pidemmälle, sekä hyppii hyppynarua. Tämän vaiheen lapset saavuttavat eri-ikäisinä, se riippuu siitä, kuinka paljon heillä on ollut mahdollisuuksia harjoitella kyseistä taitoa. (Karvonen 2002, 34- 35)

## 5 VESIPELKOISEN LAPSEN UINNINOPETUS

### 5.1 Ohjaus

Lapsi liikkuu luonnostaan luovasti, keho on hänelle luonnollinen väline vuorovaikutuksessa ja tunteiden sekä kokemusten ilmentämisessä. Leikit ja luova liikkuminen lapsuudessa luovat pohjan terveydelle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Ohjatuissa tilanteissa struktuuri eli toiminnan rajaaminen esimerkiksi ajalla tai tilalla, luo turvallisen ilmapiirin luovalle ja tutkivalle liikkumiselle. Lapsen saatua raamit tekemiselle, esimerkiksi antamalla ohjeet minä eläimenä liikutaan, hän saa itse määritellä niiden sisällä oman tavan liikkua. Liikkumiseen voi yhdistää myös rytmejä, musiikkia, mielikuvia, tarinoita, loruja ja runoja. Kömpelön lapsen voi olla helpompi oppia vaikealta tuntuva asia ja tehdä liikkumiskokeiluja, kun se ulkoistetaan niin sanotusti jollekin toiselle kuuluvaksi mielikuvan avulla. Epäonnistuminen ei pelota, koska suorituksen tekeekin roolihahmo. Kun lapsi tutustuu kehoonsa ja sen mahdollistamiin liikkumistapoihin, hän innostuu kokeilemaan lisää uusia juttuja. (Saarinen 2014, 26)

Ujon ja vetäytyvän lapsen kokiessa negatiivisia tunteita uudessa tilanteessa, vanhempien ja ohjaajien tulisi auttaa lasta voittamaan pelkonsa, eikä jättää asiaa siihen. Jos lasta ei auteta tilanteessa, hänen voi olla vaikeaa hallita tilanteessa toimimista

myöhemmin. Tilannetta voi kontrolloida lapsen temperamentin eduksi niin, että hän saa rauhassa tutustua tilanteeseen ja ottamalla hänet hiljalleen mukaan toimintaan. Sosiaalisuuden ja muiden lasten kanssa olemisen oppiminen omaan tahtiin ei aiheuta stressiä tai pahaa mieltä. Lempeä ohjaus ja ankaran kurin välttäminen aron lapsen ohjauksessa auttavat häntä tottumaan yleisiin sääntöihin ja toimintatapoihin. (Keltikangas-Järvinen 2004, 149- 150)

Erityisherkan lapsen ohjauksessa vältetään häpeän tunnetta ja tuetaan omanarvontunnon kokemista. Jos lapsen käsitys itsestä on kielteinen, onnistumisen tuntemukset voivat jäädä sen jalkoihin. Lapset pitävät säännöistä, koska he yrittävät välttää virheitä. Ohjatessa lasta täytyy huomioida muun muassa kehumalla hyviä puolia vaikka jokin asia ei täysin onnistuisikaan, viettää aikaa rennosti hänen kanssaan, olla ikään kuin samalla tasolla ja osoittaa kunnioitusta myös hänen tunteilleen sekä tarpeilleen erilaisissa tilanteissa, jotta hänen omanarvontunteensa kehittyisi. Ohjaajan pitäisi myös havainnoida omaa käytöstään, kuten äänenkäyttöään ja kehonkieltään, jotta lapsi ei tunne ohjaajan esimerkiksi pettyneen häneen jos jokin tehtävä ei onnistu. Ohjatessa erityisherkkää lasta ei kannata painostaa suorituksiin tai verrata muihin lapsiin, koska se saa hänet tuntemaan häpeää. Kuormittavassa tilanteessa lapsi voi ylivirittyä, jolloin ohjeiden kuuntelu ja tehtävien tekeminen ei onnistu keskittymisen puutteen vuoksi ja lapsi voi turhautua ja aiheutuu tunteenpurkauksia. Ohjaustilanteessa selkeät säännöt, johdonmukaisuus ja rauhallisuus auttavat pitämään lapsen innostuneena tekemisestä. (Aron 2002, 135 -150)

Erityisherkan lapsen on helpompi toimia uudessa tilanteessa jos joku on hänen tukenaan, myös toiset samantyylliset lapset saattavat auttaa menemään mukaan rohkeammin. Ohjaajan on hyvä olla käytettävissä, mutta ei kuitenkaan odottaa varta vasten milloin lapsi tarvitsee apua. Lapsi tarvitsee yleensä aikaa tottua tilanteeseen ja hänelle voi kertoa epävarmuuden tunteiden olevan ihan normaaleja asioita. Lasta voi auttaa epäroinnin voittamisessa kannustamalla kun hän onnistuu jossain, muistuttamalla kuinka paljon hän on kehittynyt ja palkitsemalla onnistuneesta yrityksestä. (Aron 2002, 222- 223)

Opetus-oppimisprosessilla tarkoitetaan opettajan ja oppijan välistä vuorovaikutusta, oppimistilannetta kokonaisuutena. Prosessissa on kolme vaihetta: Tehtävän selitys ja

näyttäminen, oppijan suorituksen tarkkailu ja edistymisen havainnointi sekä ohjaus ja palautteen antaminen. Tehtävän selittää yleensä ohjaaja, jolloin oppijan tarkoituksen on yrittää sisäistää mitä suoritusta seuraavaksi harjoitellaan. Opettaja voi havainnollistaa selitystä näyttämällä omalla esimerkillä liikesuorituksen, koska pelkkä sanallinen selittäminen voi olla vaikeaa. Selitys on hyvä pitää lyhyenä ja ytimekkäänä, jotta oppijoilla on mahdollisuus sisäistää asia ja he jaksavat keskittyä. Joissain tilanteissa, kun seuraava liikuntasuoritus on ennestään tuttu, lyhyt selitys ja tehtävän kuvaus riittää. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 126-129)

Liikuntasuoritusta arvioidessa ohjaaja tulee tietää mihin harjoiteltavassa asiassa tulee kiinnittää huomiota. Arviointivaiheessa opettaja vertaa oppijan tekemää suoritusta selitysvaiheessa annettuun tehtävään. Ohjaaja voi ohjata suorituksen tekemistä sen aikana tai jälkeen. Palautetta voi antaa sanallisesti tai ilmeillä ja eleillä, esimerkiksi nyökkäämällä hyvän suorituksen merkiksi. Palaute voi olla positiivinen ja lyhyt tai vaikka tarkempi palaute suorituksen jostain osa-alueesta, jolloin palaute auttaa oppijaa parantamaan suoritustaan. Palautteen voi antaa yksilölle tai koko ryhmälle. Joissain tilanteissa kahdenkeskinen palaute on asiallisempaa kuin koko ryhmän kuulleen annetut suorituksen parantamiseen keskittyvät asiat. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 129-133)

Opetusmenetelmiä tai opetusmuotoja määritellään sen mukaan kuinka paljon ohjaaja ja oppijat tekevät päätöksiä ohjaukseen liittyvissä asioissa. Komentotyylisessä opetuksessa opettajalla on kaikki päätösvalta, joka tarkoittaa sitä, että ohjaaja valitsee opittavan asian sekä selittää ja näyttää sen. Tehtäväopetuksessa ohjaaja valitsee harjoitettavat asiat ja järjestää suorituspaikat. Tässä oppijoilla on päätösvalta suorituksen aloittamisen, suoritusnopeuden ja lopettamisen suhteen. Näin oppilaat saavat työskennellä itsenäisemmin ja ohjaaja voi keskittyä jonkin tietyn pisteen ohjaamiseen. Pariohjauksessa oppijat toimivat pareittain, jolloin toinen oppilas suorittaa tehtävää, toisen ohjatessa ja antaessa palautetta. Opettaja valitsee suoritettavat liikkeet ja kertoo mihin ohjaavan parin kuuluu kiinnittää huomiota. Oppijat oppivat sosiaalisia taitoja ja antamaan palautetta. Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja valitsee suoritettavan asian, mutta sen rakenne jää kokonaan tai osittain avoimeksi. Opettaja ei selitä, vaan tekee kysymyksiä ja vihjeitä, jotta oppijat keksivät itse ratkaisun rakenteelle, esimerkiksi millaisella krooliuinnin käsivedolla pääsee nopeimmin eteenpäin. Erilaisten

ratkaisujen tuottamisen opetusmallissa tavoitteena on, että oppijat keksivät itse opettajan keksimälle tehtävälle ratkaisun, joita voi olla useampi oikea. Tarvittaessa ohjaaja asettaa raamit, jotka ohjaavat suorituksen tekemistä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 134-137)

## 5.2 Leikit ja harjoitteet

Hengityksen hallinnalla on iso merkitys vesitaitojen- ja uimaan oppimisessa, koska se vaikuttaa rentoutumiseen ja tasapainon löytämiseen eri asennoissa. (Durchman & Jokitalo 2004, 22) Hengityksen harjoittaminen aloitetaan puhallusharjoituksilla, lapsi voi puhallella erilaisia kelluvia esineitä kuten palloja eteenpäin. Sitten voidaan harjoitella puhaltamista veteen ja sen sujuessa voidaan siirtyä rytmiseen hengittämiseen eli vuorotellen puhalletaan veteen rauhallisesti ja hengitetään ilmaa sisään. Kun hengitys automatisoituu, se voidaan siirtää myös uintitekniikoihin. (Rheker 2004, 88-90, 147-154)

Sukeltamisen harjoittelun voi aloittaa jo kasvojen pesulla. Vedessä ollessa kasvot on tarkoitus pitää lähellä vettä. Esimerkiksi pallon työntäminen päällä eteenpäin on hyvä keino harjoitella. Harjoituksen edetessä laitetaan myös suu, sitten silmät ja lopuksi koko pää pinnan alle. Hengittämistä sukelluksen aikana voi harjoitella kuplien puhaltamisella veteen eli ”perunankeitolla”. Kun uimari uskaltaa itsenäisesti sukeltaa, voi alkaa harjoitella eri asennoissa sukeltamista, kuten jalat edellä sukeltamista tai käsillä seisontaa. Sukellusharjoituksissa käytetään muun muassa altaan pohjaan uppoavia leluja. (Rheker 2004, 88- 90, 132- 145)

Kelluen voi rentoutua ja löytää eri asentoja olla vedessä, sitä voidaan harjoitella leikkien avulla. Tarkoitus on, että lapsi tiedostaa nosteen, joka kelluttaa hänen omaa kehoaan. Nosteen havaitsemista voidaan harjoitella kelluttavien välineiden avulla, esimerkiksi pötkylöillä tai laudoilla. Harjoituksissa ohjaaja voi kannatella lasta kellunta-asennossa, ja pikkuhiljaa avun vähentyessä lapsi alkaa kellumaan itsenäisesti. (Rheker 2004, 88- 91, 169- 173)

Selällään oleminen vedessä on like- ja tasapainoistille erilainen kokemus, koska siinä tulee tunne painottomuudesta. Käsien asento vaikuttaa tasapainoon: Käsien ollessa rennosti tasapaino on helpompi säilyttää, mutta jos kädet ovat jännittyneet uimari vajoaa. Kun uimari osaa kellua selällään ja rentoutua siinä ollessaan, on mahdollista aloittaa alkeisselkäuinnin harjoittelu. Vatsallaan kellunnan oppiminen antaa uimarille rohkeutta ja rentoutta, jonka avulla uintiasennosta tulee virtaviivaisempi ja tasapainoisempi. Selältä vatsalle kierähtäminen vedessä vaatii hyvää tasapainonhallintaa. (Durchman & Jokitalo 2004, 48- 59.)

Uintiliikkeitä harjoitellessa opetellaan tuntemaan veden noste ja vastus. Ympäri alasta liikutaan tarvittaessa ohjaajan avustamana vatsallaan ja selällään. Tavoitteena on, että uimari pystyy liikkumaan vähitellen koskematta pohjaan liukumalla, johon sitten yhdistetään uintiliikkeitä. (Rheker 2004, 185- 200) Uintitekniikoita harjoitellessa on tärkeää löytää virtaviivainen uintiasento. Mitä suurempi pinta-ala pinnan alla on, sitä suurempi vastus uimariin kohdistuu liikkuesssa. Jos uimari rikkoo virtaviivaisen asennon, esimerkiksi koukistamalla lantiota tai polvia liikaa potkuja harjoitellessa, vedenalainen pinta-ala ja vastus kasvavat, jolloin hän lähtee helposti vajoamaan kohti pohjaa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 355-356)

Alkeisuintityylit ovat myyräuinti ja alkeisselkäuinti, jotka yleensä opetellaan ennen varsinaisia uintilajeja eli krooliuintia ja selkäkroolia. Myyräuinnissa uimari käyttää krooliuinnin potkuja, koirauinnin tyypistä käsivetoa ja harjoittelee hapenottoa eli kasvot ovat vedessä ja happea otetaan sivukautta lisää niin, että toinen korva pysyy vedessä. Alkeisselkäuinti on uimarille mukavampi uintityyli, koska asento on virtaviivaisempi: Vedessä ollaan selällään, pää ja korvat vedessä, jalat potkivat suorina ja kädet tekevät pientä vuorotahtista liikettä reisien vieressä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 359)

### 5.3 Tilanne ja ympäristö

Tunteakseen olonsa turvalliseksi, on tunnettava ympäristö ja hallittava perustaidot, joita siellä olemiseen vaaditaan. Matalassa vedessä on helppo uiskennellä, mutta

syvemmissä vedessä olo muuttuu epävarmaksi ja jännittyneeksi jos ei ole varma taidoistaan. Lämpimässä ja matalassa altaassa on turvallista kehittää taitojaan. Turvallisuuden tunnetta lisäävät vanhemmat, ystävä tai luotettava ohjaaja. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 350) Veden pelon voittamisen jälkeen lapsen on hyvä saada leikkiä matalassa vedessä, jotta onnistumisen tuntemukset vahvistuisivat. Matalassa vedessä voi muun muassa leikkiä ja laulaa piirissä, juosta, pelata hippaleikkejä ja pallopelejä. (Rheker 2004, 68- 69) Liikkumista harjoitellaan edeten helpommista tehtävistä vaikeampiin, esimerkiksi liikutaan jalat pohjassa eri syvyyksissä. (Rheker 2004, 69- 69, 185- 200)

Veden epämieluisia vaikutuksia, kuten veden menemistä silmiin, voidaan poistaa helposti käyttämällä esimerkiksi uimalaseja. Uimalaseja käyttäessä näkee pinnan alle ja uusi maailma avautuu. Monelle lämpimämmässä altaassa harjoittelu on mielekkäämpää, kun vesi ei aiheuta ihon menemistä kananlihalle tai koko kehon jännittymistä viileästä. Lämpimässä vedessä myös pienikokoisimmat uimarit pysyvät paremmin lämpöisinä. Keskustelemalla veden ominaisuuksista lapsen kanssa, voidaan saada selville onko hänellä jotain harhakäsityksiä, esimerkiksi pelkoja, että vesi upottaa. Lapsen saadessa oikeaa tietoa, myös jännittäminen voi karista pois. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 351-353)

Erityisherikän lapsen helpompi sopeutua uusiin tilanteisiin, jos hän tietää etukäteen tulevista tapahtumista. Vanhempi voi keskustella lapsen kanssa tulevasta tilanteesta ja myös mahdollisista hankalista tilanteista, sekä siitä, että tilanteesta pääsee tarpeen tullen pois ja vaikka keskeyttää epämukava leikki. Lasta voi yrittää etukäteen rohkaista kokeilemaan uutta asiaa ja vakuuttaa, että ei haittaa vaikka jokin ei onnistuisi. Etukäteen voi myös totutella uuteen tilanteeseen ja paikkaan esimerkiksi käymällä siellä. Tilanteen koittaessa olisi hyvä jos lapsi olisi levännyt tarpeeksi, syönyt hyvin ja valmistautunut. Lapsen innostusta ja uteliaisuutta voi yrittää ruokkia luomalla positiivisia mielikuvia ja innostumalla itse asiasta keskustellessa. Lapsi tarvitsee myös tarpeeksi aikaa uuteen tilanteeseen tottumiseen. (Aron 2002, 219- 221)

## 6 OPINNÄYTEYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ohjausmenetelmää vesipelkoisten lasten uinnopettamiseen. Tavoite on tuottaa vesipelkoisten lasten uimakoulun ohjaussuunnitelma ja toteuttaa sen pilotointi esikouluikäisen ryhmän kanssa. Viitenä päivänä toteutetussa uimakoulussa on tavoitteena selvittää edistääkö vesipelkoisten lasten uimakoulu lasten alkeisuintitaitoja. Porin kaupungin vapaa-aikaviraston käyttöön tuleva ohjaussuunnitelma rakentuu toiminnallisen osuuden havaintojen pohjalta.

## 7 OPINNÄYTEYÖN MENETELMÄT

### 7.1 Kohderyhmä

Pilottiryhmänä opinnäyteyössä toimivat Uudenkoiviston päiväkodin esikouluryhmäläiset. Yhteistyökumppanin, Porin kaupungin vapaa-aikaviraston vesiliikunnanohjaajan kanssa sovittiin, miten ryhmä kootaan. Päädyttiin kyseiseen esikouluryhmään, koska he olivat jo käyneet syksyllä uimakoulussa ja ryhmässä oli uimareita, jotka eivät vielä hallinneet alkeisuintitaitoja eli sopisivat vesipelkoisten lasten uimakouluun. Pilottiryhmään kuului 8 lasta, 3 poikaa ja 5 tyttöä, jotka esikouluryhmän ohjaajat olivat valinneet edellisten uintikertojen kokemusten perusteella. Aikataulut sovittiin ja ryhmä liikkuisi Porin keskustan uimahallille kävellen, koska päiväkotisi sijaitsee lähellä hallia.

### 7.2 Projektin eteneminen

Projekti alkoi helmikuussa 2015, kun vaihdettiin ajatuksia yhteistyökumppanin Porin kaupungin vapaa-aikaviraston uinninohjaajan kesken. Yhtä mieltä oltiin aiheen valinnasta, suunniteltiin yhteistyökuviota ja toteutuksen käytännönjärjestelyjä. Suunnitelmaa hiottiin maaliskuussa ja huhtikuussa sovittiin käytännönjärjestelyistä, kuten opetusaltan ja pukuhuoneiden varaamisesta sekä sopivista ajankohdista. Ryhmäpukuhuone olisi käytössä aina toteutusten ajan, jotta vaatteet voi vaihtaa rauhassa ja valmistautua uimaan. Opetusaltan matalassa päässä harjoiteltaisiin uimista.



Päivämäärien ja kellonaikojen sopiminen tapahtui sekä uimahallilta, että Uudenkoiviston päiväkodin kanssa, näin päädyttiin viiteen uintikertaan kahden viikon aikana 9.00-10.00 aamuisin. Varsinainen sopimus yhteistyöstä allekirjoitettiin huhtikuun lopussa.

Ennen uimakoulun alkua oltiin sähköpostin välityksellä ja puhelimitse kontaktissa esikouluryhmän ohjaajien kanssa. Päiväkodista lähetettiin lasten vanhemmille opinnäyteyön tekijän tekemät infolaput, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä ja tekijästä, että se on vapaaehtoinen ja uimakoulusta yleisesti sekä sen aikataulusta (Liite 1). Tutustumiskäynti päiväkodilla sovittiin viikkoa ennen uimakoulun alkua, jotta ryhmäläiset näkisivät ohjaajan jo ennen uimahallille menoa. Käytiin läpi miten hallille tullessa toimitaan ja sovittiin, että uimaopettaja tulee pukuhuoneille yhdessä ryhmäläisten kanssa vaihtamaan vaatteita ja opastamaan pesutiloissa. Koko esikouluryhmään kuuluu noin 15 lasta, mutta toteutukseen haluttiin osallistujia vain 8. Ongelmaksi muodostui mitä muut ryhmäläiset tekevät sillä välin, kun ohjaaja tekee toteutukseen kuuluvia harjoitteita ja leikkejä toteutusryhmän kanssa. Sovittiin, että toteutusryhmä tekee harjoitteita uimaopettajan kanssa ja loput ryhmästä ovat esikouluryhmänohjaajien kanssa toisessa altaassa.

Käytännönasioiden järjestämisen jälkeen alkoi uimakoulun tuntien sisällön suunnittelu. Tuntien ohjaus tapahtuisi didaktisten menetelmien mukaan, suurimman osan ajasta opetus olisi komentotyylin mukaista, mutta myös muita ohjaustyyilejä olisi käytössä harjoiteltavan asian mukaan. Tunnin rakennetta ei voi suunnitella minuutti minuutilta, koska tilanteet muuttuvat ja liikkumavaraa pitää olla. Pari ensimmäistä kertaa menee tutustumiseen, koska ennakkotietoa lasten taidoista ei ole, ja suunniteltua tunnin kulkua voi joutua muuttamaan sen vuoksi. Kullekin tunnille suunniteltaisiin sillä kerralla harjoiteltavat asiat ja leikkejä. Samoja harjoitteita ja leikkejä on useampana päivänä, koska harjoituksia toistamalla ne opitaan ja tutut leikit innostavat lapsia. Tuntien rakenne koostuu lämmittelyleikeistä, keskittymistä vaativista uimataitoharjoituksista ja rentoutumisharjoituksista sekä loppuleikeistä.

### 7.3 Arviointi- ja toteutusmenetelmät

Ohjausmenetelmien onnistumisen arvioinnin tukena käytetään arviointilomaketta (Liite 2), jossa on oppimisen tavoitteena olevat alkeisuintitaidot ja jokaisen toteutusryhmäläisen nimi. Havainnoinnin tueksi uimaopettaja pitää toteutuspäiväkirjaa, jonne kunkin tunnin kulku kirjataan. Tavoitteina olevien alkeisuuintitaitojen oppimista havainnoidessa taulukkoon merkitään onko lapsi suorittanut kyseisen taidon. Arviointitaulukkoa käytetään ensimmäisellä uintikerralla alkutilanteen kartoituksen tukena ja viimeisellä kerralla tuloksia voidaan verrata, jolloin selviää ovatko lasten alkeisuuintitaidot kehittyneet. Toiminnallisen osuuden pohjana käytetään teorialtietoa lapsen vedenpelon mahdollisista syistä. Vedenpelon ilmenemistä havainnoidaan toteutuskertojen aikana, esimerkiksi uskaaltako lapsi kastella päänsä tai mitkä liikkeet ovat vaikeita suorittaa. Uimaopettaja havainnoi lasten käyttäytymistä altaassa ja esikouluryhmän ohjaajat seuraavat toimintaa altaan reunalla. Myös toteutuksen yhteyshenkilö vapaa-aikavirastolta tulee havainnoimaan tilannetta jollain uintikerralla. Ohjaajien kesken keskustellaan havainnoista, koska esikouluryhmän omat ohjaajat tuntevat lapset ja heidän käytöksensä.

Lämmittelyleikkejä pelataan tunnin alussa ja uimataitoharjoitteiden välillä. Leikeillä saadaan purettua ylimääräistä energiaa ja lämmitettyä koko keho, jotta vedessä ollessa ei tule kylmä. Leikkien ohessa voidaan myös harjoitella jo läpi käytyjä uimataitoharjoitteita, leikin aikana vaikealta tuntunut asia voi onnistua vahingossa. Uimataitoharjoitteita harjoitellaan yksi asia kerrallaan leikkien välissä, jotta lasten keskittymiskyky säilyy. Rentoutumisharjoitteita, joissa keskitytään hengittämiseen ja kehon rentouttamiseen, tehdään uimaopettajan ja parin kanssa sekä ryhmässä. Hauskat loppuleikit ja mahdollisesti vapaa-aika takaavat sen, että kaikille jää hyvä mieli uintikerrasta ja itse uimisesta. Kaikissa harjoituksissa ja leikeissä korostuu myös sääntöjen rajoissa toimiminen ja vuorovaikutus ohjaajan ja toisten lasten kanssa. Harjoitellaan myös koskettamista ja ohjaavan kosketuksen hyväksymistä. Kun kosketukseen harjoitusten aikana on totuttu, siitä voidaan kehittää avaintekijä rentoutumisharjoituksissa. Muistoksi osallistumisesta uimakouluun ja motivaatioksi kartuttaa uintitaitojaan lisää lapset saavat diplomin (Liite 3), jossa kerrotaan mitä harjoiteltiin ja vanhemmatkin saavat näin tietoa toteutuksen sisällöstä.

Suunniteltuihin harjoituksiin otettiin vaikutteita Halliwick- menetelmästä. Menetelmässä pyritään itsenäisesti vedessä liikkumiseen ja oman uintityylin löytämiseen. Harjoitteissa yritetään havainnollistaa veden ominaisuuksia leikkien ja harjoitteiden aikana; Vesi kelluttaa, sinne saa tehtyä pyönteitä ja siellä voi liikkua kävellen, juosten, hyppimällä, selällään, vatsallaan tai pyörien. Monella tavalla liikkumalla uimarit oppivat löytämään tasapainoisen asennon eri asennoissa vedessä ollessaan ja luottamaan sen kannattavuuteen.

Lasten aistiyliherkkyydet huomioidaan pukuhuoneesta altaalle ja harjoitteiden ohjeistuksia antaessa, sekä harjoitusten aikana neuvomisessa. Opetustilanteesta yritetään saada mahdollisimman rento, ettei se stressaa lapsia. Lapsille tarjotaan mahdollisuus käyttää uimalaseja joka uintikerralla. Toiminnalle annetaan raamit ohjeilla ja säännöillä, mutta tarkoitus olisi, että lapsille jää tilaa käyttää mielikuvitustaan leikkien ja harjoitteiden aikana. Kun ujous tai epävarmuus iskee, ohjaaja yrittää kannustaa lasta voittamaan pelkonsa ja tukee omalla rauhallisella toiminnallaan positiivisen kokemuksen saamista tilanteesta, vaikka suoritettava asia ei sillä kertaa onnistuisikaan. Uimakoulun alussa on enemmän leikkejä, joissa uimari saa rauhassa tutustua tilanteeseen ja varmuuden kasvaessa leikitkin voivat olla enemmän uimataitojen harjoittamista, kuin itse tilanteeseen totuttelemista. Lapset kokevat onnistumisen tunteita, kun heitä keuhataan ja kannustetaan, sekä muistutetaan jo tapahtuneesta edistymisestä.

Lasten motoriset taidot huomioidaan ohjauksessa antamalla lapselle tilaa kokeilla itse taitojaan sekä antamalla harjoitteita tehdessä henkilökohtaista ohjausta ja tarvittaessa sovellettuja liikkeitä, jotta suoritus onnistuu. Liikkumista voivat helpottaa rytmit, lorut ja laulut sekä mielikuvat, jolloin vaikealta tuntuva harjoitus on helpompi tehdä, kun sen tekeekin niin sanotusti joku muu. Uimakoulun aikana hyödynnetään paljon mielikuvitusta leikkiessä ja harjoitteita tehdessä, jotta pelot on helpompi voittaa. Lasten pelkoa ja jännitystä ohjauksen aikana voidaan lievittää antamalla selkeät ohjeet ja tietoa vedestä ja sen ominaisuuksista. Keskustelemalla jännittävän hetken aikana siitä, että epävarmuuden tunteet ovat ihan normaaleja tai miksi häntä pelottaa, jännitys voi purkautua ja suoritus onnistua.

## 8 UIMAKOULUN TOTEUTUS

Ensimmäisellä uintikerralla tavattiin uimahallin aulassa, lähdettiin vaihtamaan vaatteita ja pesutilojen kautta mentiin uima-altaalle. Suunnitelmaa jouduttiin muuttamaan heti alussa, koska esikouluryhmänohjaajat kertoivat, että osa uintiryhmään osallistuvista lapsista olivat kipeinä ja vain kolme toteutusryhmään suunnitelluista lapsista oli paikalla. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen paikalla olevat yhteensä kymmenen esikoululaista osallistuivat koko tunnille. Tunti oli tutustumista ja lähtötilanteen kartoittamista. Leikkien lomassa kokeiltiin ryhmäläisten alkeisuintitaitoja, kuten pään kastamista veteen, kellumista meritähtiasennossa (pötkön kanssa jos ei osannut ilman), lautojen kanssa liukuja, potkuja vatsallaan ja selällään, sekä pään kastamista pinnan alle sukellusleluja altaan pohjasta noukkien. Ryhmäläiset olivat taitavia vedessä olijoita, mutta alkuperäiseen suunniteltuun ryhmään kuuluvat 3 lasta erottuivat joukosta. Heidän vedessä liikkumisensa oli varovaista, pään sekä kasvojen kastamista välteltiin. Aremmat lapset palelivat, koska leikkeihin osallistuminen ei ollut yhtä aktiivista kuin muilla ryhmäläisillä, leikkien aikana vetäydyttiin kaueammas ohjaajasta ja pysyteltiin lähellä reunoja. Alkeisuintitaidot olivat heikompia kuin muilla. Osa vältti uimaopettajan kosketusta, eikä huolinut apua, myös keskittyminen oli vaikeaa.

Toisella kerralla kaikki toteutusryhmään kaavaillut lapset olivat paikalla, mutta päätettiin alkutunnin eli lämmittelyleikkien, sekä liuku- ja potkuharjoitusten ajan pitää koko esikouluryhmä mukana, koska isommassa ryhmässä esimerkiksi hippaleikit on helpompi toteuttaa niin, että kaikille tulee lämmin. Ryhmä hajautettiin ja toteutusryhmän kanssa harjoiteltiin vedessä liikkumista mahdollisimman monella tavalla, jotta jännitys helpottaisi ja veteen oppisi luottamaan. Kelluntaa ei vielä hallinnut yksikään kahdeksasta lapsesta ja useammalla lapsella oli havaittavissa Red light reflex, kun piti mennä selinkelluntaan. Potkut olivat haastavia, koska jalkoja ei uskallettu nostaa pohjasta ja jalat alkoivat vajoamaan kohti pohjaa jännittyneen asennon vuoksi. Lopuksi harjoiteltiin pään kastamista veteen aarteenmetsästyksessä ja loppuleikissä, ”virtauksessa”, harjoiteltiin veden vastuksen ja sen kelluttavan voiman hahmottamista. Virtauksen mukana jalkoja yritettiin uskaltaa irrottaa pohjasta.

Kolmannella uintikerralla kerrattiin koko ryhmän kanssa jo harjoiteltuja taitoja, liukuja ja potkuja sekä leikittiin riehumisleikkejä ylimääräisen energian kuluttamiseksi ja lämmittelyksi. Ryhmien hajautuksen jälkeen toteutusryhmäläisten kanssa harjoiteltiin kelluntoja vatsallaan ja selällään pötkylät ja uimaopettaja tukena. Selällään kellumisen harjoittelua jatkettiin rentoutumisen harjoittelulla, kelluntamatkalla, eli uimaopettaja kävi vuorotellen jokaisen uimarin kanssa kiertelemässä ympäri allasta tukien tätä hartioiden alta, samalla ohjeita antaen. Tavoitteena matkan aikana oli, että umari rentoutuu ja hengittää rauhassa, ja lopuksi jää kellumaan itsenäisesti. Perunankeittohipassa kaikki uskalsivat kastaa kasvot veteen ja puhalttaa sinne kuplia. Potkujen harjoittelu vatsallaan ja selällään alkoi sujua paremmin, kolmella uimakoululaisella oli vielä vaikeuksia päästä eteenpäin. Potkujen harjoittelussa uimaopettaja ohjasi paljon sanallisesti sekä manuaalisesti. Loppuleikissä, aartenmetsästyksessä, puolet lapsista sai itsenäisesti sukeltettua sukelluslelun vyötärönsyvyisestä vedestä ja muillakin onnistuminen oli lähellä, kun uimaopettaja ohjasi henkilökohtaisesti.

Neljännellä kerralla kerrattiin Kapteeni käskee- leikin ohessa vedessä liikkumista eri tavoin, kuplien puhaltamista veteen, sukeltamista, hyppimistä ja liukumista koko esikouluryhmän kanssa. Potkuja kerrattiin lautojen kanssa, toteutusryhmäläiset potkivat hyvin, muutamalle uimaopettaja antoi sanallisia ohjeita suorituksen parantamiseen. Myyräuintia harjoiteltiin koko ryhmän kanssa, koska kaikille teki hyvää kerrata taitoja. Myyräuinnissa sai käyttää apuna pötköä kainaloissa ja lähes kaikki toteutusryhmäläiset niin tekivätkin. Kaikki toteutusryhmäläiset harjoittelivat myyrää muiden mukana reippaasti, kolme lasta otti hengityksen mukaan harjoitteluun. Myyräuinnin harjoittelussa uimaopettajan sanallinen ohjeistus riitti harjoittelun tueksi. Välileikin jälkeen ryhmä hajautettiin. Rentoutumis- ja kelluntaharjoittelu oli jäänyt lasten mieleen ja lähes kaikki uskalsivat kellua uimaopettajan kanssa tehdyn rentoutusharjoituksen jälkeen hetken itsenäisesti, ennen kuin jalat laitettiin takaisin pohjaan tai vajoaminen alkoi jännittymisen vuoksi. Viidellä lapsella kelluminen onnistui pidemmän aikaa. Kelluntaharjoittelua jatkettiin jakautumalla pareiksi, vuorotellen omaa paria vedettiin rauhassa ympäri allasta pötkylän välityksellä, parin ollessa joko selällään kellumassa tai mahallaan potkimassa. Lasten toiveesta lopussa leikittiin aartenmetsästystä, kaikki uskalsivat kastaa pään veden alle. Pari lasta tarvitsi hieman uimaopettajan apua sukelluslelun löytämiseen pohjasta. Loppuleikissä piirissä kaikki

näyttivät uimaopettajan merkistä yhtäaikaan meritähtikellunnan vatsallaan, sitten selällään ja vielä kilpikonnakellunnan. Kaikki uskalsivat osallistua.

Viimeisellä kerralla vahvistettiin opittuja taitoja ja harjoiteltiin vielä alkeisuunteja. Esikouluryhmän ohjaajaharjoittelija tuli altaaseen apuohjaajaksi, mikä oli hyvä asia, koska lapset saivat vielä enemmän huomiota ja ohjausta uimiseen. Koko ryhmän kanssa leikittiin Seuraa johtajaa- leikkiä lämmittelyksi, ja kaikki toteutusryhmäläiset kokeilivat rohkeasti johtajien keksimiä temppuja ja liikkumistyyplejä. Ryhmä jakautui nopeasti, jotta toteutusryhmä ehtisi kerrata kunnolla vaikeampia juttuja ja ehdittäisiin testata arviointilomakkeen taidot. Kaikki toteutusryhmäläiset uskalsivat laittaa pään pinnan alle ja puhalttaa veteen. Yhden lapsen oli vielä vaikeaa löytää sukelluslelu vyötärönsyvyisestä vedestä altaan pohjalta ilman uimaopettajan apua. Kellunnat vatsallaan ja selällään onnistuivat kaikilta vähintään viiden sekunnin ajan. Kaikki potkivat vähintään 5 metrin pituisen matkan vatsallaan ja selällään. Alkeisuinnit eivät vielä onnistuneet 10 metrin pituisesta matkasta ilman uimaopettajan apua kuin muutamalta lapselta. Taitojen testauksen jälkeen leikittiin koko esikouluryhmän kanssa. Lopuksi lapsilla oli vapaa-aikaa, käytössä leluja ja halutessa mahdollisuus laskea vesiliukumäestä.

## 9 TULOKSET

Lapset saavuttivat alkeisuimataidoista muut taidot, paitsi 10 metrin alkeisuinnin, joka vaatisi vielä enemmän harjoitusta. Lasten vedenpelko vaikutti johtuvan monesta erisyystä, osalle vedessä oleminen itsessään ei ollut ongelma, vaan esimerkiksi motoriset taidot olivat puuttellisia eli epävarmuutta koettiin altaassa liikkumista ja omien taitojen riittävyttä kohtaan. Osalle veden roiskuminen ja sen kasvoille meneminen aiheutti eniten vaikeuksia eli kyseessä oli aistiyliherkkyys. Psykofyysinen puoli tuli esille ryhmän lapsilla, koska kaikilla oli jo ennestään kokemuksia uimisesta sekä uimakouluista. Se näkyi käyttäytymisessä negatiivisena asenteena joitain harjoitteita kohtaan ja henkilökohtaisen ohjaamisen välttelynä alussa. Etenkin selinkellunta-asentoon meneminen oli monelle vaikeaa ja aiheutti vartalon jännittymistä. Uimakoulun

havaintojen pohjalta sekä leikeistä ja harjoitteista rakentui ohjaussuunnitelma viiden päivän uimakoululle (Liite 4).

Aistiyliherkkyys tai häiriöt aistienkäsittelyssä ilmenivät selkeästi. Taktiilisten aistien yliherkkä kokeminen tuli esille, koska monella ohjaukseen keskittyminen oli vaikeaa ja oli tarve touhuta ja liikehtiä koko ajan ohjeita kuunnellessa. Etenkin pään ja kasvojen sekä silmien, nenän ja korvien kasteleminen oli monesta inhottavaa ja sitä välteltiin alussa. Myös ohjaajan kosketusta moni yritti vältellä alussa. Puutteelliset proprioseptiiviset aistimukset olivat havaittavissa potkujen ja kelluntojen aikana: Kun lapsi ei nähnyt raajojaan, niiden liikkuttaminen ja asennon havaitseminen oli haasteellista. Yliherkkä vestibulaaristen aistien kokeminen näkyi uusiin asentoihin mennessä, se aiheutti välittömästi kehon jännittymisen. Pyörimisliikkeet tuntuivat olevan joillekin vaikeita. Näissä tapauksissa edistymistä tapahtui hitaasti, harjoitteet alkoivat onnistua kun niitä toistettiin usein ja lasten tottuessa uimakoulun toimintaan, ohjaajaan ja ympäristöön.

Toteutuksen aikana psykofyysinen näkökulma tuli esille varsinkin hengityksen hallitsemisen vaikutuksena rentoutumiseen. Toistot, positiivinen ja rento tekeminen tukivat lasten kehittymistä, lapset uskalsivat kokeilla uusia asioita koko ajan enemmän uimakoulun edetessä. Luottavaisen suhteen kehittyessä ohjaajaan pelkoja saatiin karistettua keskustelemalla ja ohjaaminen oli helpompaa sanallisesti ja manuaalisesti. Pelon hallintakeinot näkyivät varsinkin ensimmäisillä kerroilla, lapset etenkin välttelivät harjoitusten tekemistä ja ohjaajan kosketusta, mutta myös suuttuivat tai alkoivat itkeä herkästi harjoitteiden aikana. Keskittyminen oli välillä vaikeaa kun täytyi harjoitella jotain vaikealta tuntuvaa asiaa ja silloin alettiin touhuamaan omia leikkejä. Ujat lapset rohkaistuivat joka kerralla, mutta myös estynyttä käyttäytymistä ilmeni, jolloin edistyminen ja mukaan tuleminen oli hidasta. Uimakoulun alussa monet palelivat ja takertuivat ohjaajaan.

Motoristen taitojen kehittyminen erottui lapsilla kömpelyytenä ja siitä johtuvana epävarmuutena tehdä ja harjoitella liikkeitä. Toiset lapset olivat erittäin vilkkaita, kun toiset tutustuivat tekemiseen hitaammin ja rauhallisesti. Karkeamotorisia taitoja sai verrattua koko esikouluyhmän kesken, toteutusryhmäläisillä oli vaikeuksia muun muassa hyppimisessä ja tasapainon säilyttämisessä, sekä potkujen hallitsemisessa.

Alkeisuinneissa monen koordinaatiokyky oli koetuksella, koska käsien ja jalkojen liikkeet piti yhdistää, ja sen jälkeen ottaa mukaan rytmisen hengitys.

Vesipelkosten lasten ohjauksessa käytetyt ohjausmenetelmät olivat toimivia, etenkin rentoutusharjoitukset lapsen ja uimaopettajan kesken vaikuttivat edistävän lasten kulumistaitoja. Käytettyjä ohjaustyyliä olivat komentotyyli, tehtäväopetus, ohjattu oivaltaminen ja erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Komentotyylinen opetus sopi etenkin uimataitoharjoitteiden ohjaukseen, kuten alkeisuintien sekä potkujen- ja liukujen harjoitteluun, koska suoritusten tekemiseen ja oivaltamiseen tarvittiin selkeät ohjeet. Selkeä, mutta rento ohjaus toimi ryhmän kanssa, harjoitteet menivät hyvin ja ylimääräinen touhuaminen oli vähäistä, jolloin itse harjoitteisiin keskityttiin. Tehtäväopetus mahdollisti uimaopettajan ja lasten ohjaushetket kahdenkesken. Huono puoli oli, että 6- vuotias ei välttämättä jaksaa keskittyä kovin kauaa itsenäisiin harjoitteisiin ja niiden tekeminen saattoi unohtua silä välin kun uimaopettaja oli ohjaamassa toisia. Alkeisuintitaitojen harjoitteluun ensimmäisten harjoittelukertojen jälkeen yhdistettiin myös ohjattua oivaltamista, jolloin lapset keksivät itse huomioita jonkin suorituksen tekemiseen uimaopettajan vihjeillä, esimerkiksi millaisessa asennossa jalkojen kuuluu olla potkiessa. Ohjattu oivaltaminen ohjaustilanteissa piti lasten mielenkiinnon yllä. Erilaisten ratkaisujen tuottamisen mallia hyödynnettiin leikeissä, joissa lasten toivottiin käyttävän mielikuvitustaan ja eläytyvän leikkiin. Tämän tyyllisessä ohjauksessa osa lapsista lähti rohkeasti kokeilemaan, mutta toiset kaipasivat uimaopettajan tukea ja esimerkkiä enemmän.

## 9.2 Palaute

Esikouluryhmän ohjaajilta tuli palautetta ja he kertoivat havaintojaan koko toteutuksen ajan. Palautteesta välittyi, että lapset olivat pitäneet ohjaajasta ja nauttineet uintikertojen sisällöstä. Ohjaajien mielestä hienoa oli, että kaikki huomioitiin, vaikka koko ryhmän mukaan ottamisesta ei alun perin oltu sovittu. Uinnin aikana myös ryhmän hajautus onnistui. Positiivista palautetta tuli myös siitä, että ohjaaja oli ryhmän mukana koko uintikerran ajan, pukuhuoneesta suihkutiloihin ja sieltä altaalle. Toteutusryhmäläisten kehittymisestä heidän ohjaajansa olivat tyytyväisiä ja hyvällä tavalla yllätyneitäkin.



## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää vesipelkoisille lapsille suunnattu uimakoulu. Uimakoulussa kokeiltiin teorian tiedon, ohjaajan omien ja yhteistyökumppanin uimaopetuskokemusten pohjalta suunniteltua runkoa uimakoululle, sekä harjoitteita ja pohjautuen syihin, joista vesipelko voi lapsilla johtua. Toteutusryhmään kuului ensisijaisesti kahdeksan esikouluikäistä lasta, mutta myös muu esikouluryhmä osallistui osaan tuntien harjoitteista. Opinnäytetyön materiaalia ja ohjaussuunnitelmaa voivat hyödyntää Porin kaupungin vapaa-aikaviraston uinninopetuksen parissa työskentelevät uimaopettajat ja fysioterapeutit allasterapiassa.

### 10.1 Toteutus

Toteutuksen kohderyhmäksi valikoituivat esikouluikäiset eli 6-7-vuotiaat lapset, koska ongelmia uimaanoppimisessa on jo yleensä havaittu ja tämän ikäisenä alkeisuimataitoja ehtisi vielä hyvin harjoittelemaan, jotta koulu-uinnit sujuisivat paremmin eikä vettä kohtaa muodostuisi negatiivista asennetta. Pelko vettä sekä uimista kohtaan nuoremmilla voi johtua ennemmin uudesta tilanteesta ja siitä, että joutuu olemaan vanhemmista erossa kuin itse vedenpelosta.

Kaikki ei mennyt suunnitelmien mukaan, mutta toteutus oli onnistunut ja teoriassa esitetyt pelkojen syyt olivat havainnoitavissa toteutuksen aikana. Toteutus onnistui vaikka tavoitteeseen ei täysin päästy, koska lasten oppimat alkeisuuintitaidot ovat hyvä pohja uintityyliin harjoitteluun jatkossa. Uintityyliin ja uimataidon kehittyminen onnistuu jatkossa, koska kaikki lapset ottivat edistysaskeleita vedenpelon voittamisessa, he uskalsivat kastella päänsä, oppivat kellumaan ja rentoutumaan, sekä rohkaistuivat liikkumaan vedessä eri liikkumistyyliä käyttäen.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan uimakouluun olisivat osallistuneet etukäteen valitut kahdeksan lasta. Olosuhteiden muuttuessa päätettiin ottaa koko esikouluryhmä mukaan tunnin alussa ja lopussa, sekä ensimmäisellä toteutuskerralla koko tunnin ajaksi. Kaksi ohjaajaa altaassa olisi taannut sen, että jokainen olisi saanut tarpeeksi huomiota ja ohjausta, esimerkiksi yksi esikouluryhmän omista ohjaajista olisi voinut

tulla altaaseen auttamaan. Koko ryhmän kanssa toimimisessa oli puolensa, koska pelaajia on helpompi pelata kun mukana on useampi pelaaja ja oppimista tapahtuu huomaamatta leikkiin innostuessa. Toisaalta olisi ollut parempi olla koko uintikerran ajan pienen ryhmän kesken, jolloin he olisivat saaneet ohjaajan jakamattoman huomion ja meno altaassa pysyisi rauhallisempana, koska veden roiskuminen ja hälinä saattavat häiritä aistiyliherkkää lasta. Koko esikouluryhmän ohjaamiseen olisi tarvittu kaksi ohjaajaa, mutta toinen ohjaaja olisi ollut paikallaan myös toteutusryhmän kanssa keskenään ollessa.

Isossa uimahallissa ollessa ylimääräisiltä häiriötekijöiltä ei voi välttyä, mikä oli toinen harmittava tekijä toteutusta ajatellen. Pienemmässä ja rauhallisemmassa tilassa olisi ollut parempi työskentelyrauha ja lapset keskittyisivät paremmin. Aamuaikaan uimahallissa on vähemmän kävijöitä, joten melko rauhassa saatiin kuitenkin olla. Hyvä asia toteutuksen järjestämisessä isossa uimahallissa oli se, että kaikki vapaa-aikaviraston uinninohjauksen opetusvälineet olivat käytössä ja lapsilla oli mahdollisuus myös päästä viettämään ”leikkiaikaa” muun muassa liukumäkeen. Isommat tilat sallivat myös ryhmän hajauttamisen.

Toteutus onnistui siis olosuhteisiin nähden hyvin, koska toteutusryhmäläisten alkeisuintitaidot kehittyivät. Ensimmäinen uintikerta meni toteutuksen kannalta hieman pieleen sairaanaolojen vuoksi, eikä alkutilanteen kartoitusta saatu kunnolla tehtyä. Homma lähti kunnolla käyntiin toisella kerralla, jolloin toteutusryhmäläisten taitotasoa kartoitettiin paremmin. Verrattuna ensimmäisiin kertoihin, taitotasot nousivat tavoitteiden mukaisesti, eli kaikki toteutusryhmäläiset oppivat kellumaan vähintään viisi sekuntia ja sukeltamaan esineen rinnansyvyisestä vedestä. Alkeisuintitaidotkin kehittyivät jokaisella, mutta 10 metrin uintisuorituksen tekemiseen kaikki tarvitsisivat vielä hieman lisää harjoitusta, jotta uinti olisi sujuvaa eikä jalkoja tarvitsisi laittaa matkalla pohjaan.

Palautteen saamista ajatellen olisi ollut hienoa olla enemmän yhteydessä vanhempiin, jo ennen toteutusta ja sen jälkeen. Vanhemmilta olisi voinut kysyä lyhyesti lapsen aiemmista uimakoulukokemuksista ja suhtautumisesta veteen. Myös toteutuksen jälkeen olisi ollut mielenkiintoista kuulla, onko lapsen suhtautuminen veteen muuttunut ja mitä hän on kertonut kotona kokemuksistaan. Lasten saamasta diplomista vanhemmat

saivat tietoa mitä uimakoulussa tehtiin, mutta siihen olisi voinut lisätä, että alkeisuinn-  
teja kannattaa harjoitella ahkerasti, jotta taidot kehittyvät.

## 10.2 Leikit ja harjoitteet

Ohjaajan oman uinninopetuskokemuksen vuoksi toteutuksessa oli paljon ennestään  
tuttuja leikkejä ja harjoituksia, jotka ovat hyväksi havaittuja. Ennestään oli käsitys si-  
itä, miten vesipelkoisten lasten uinninohjausta voisi muuttaa heidän tarpeitaan parem-  
min palveleviksi, ja nyt näiden ajatusten pohjalle tuli myös teoriatietoa. Halliwick-  
menetelmästä sai uusia ajatuksia, missä järjestyksessä veteen ja siellä liikkumiseen  
totututaudutaan. Ohjausmenetelmät tuntuivat toimivan hyvin ja edistävän lasten roh-  
keutta liikkua vedessä. Kaikkeen tekemiseen tuli punainen lanka, leikeissäkin  
harjoiteltiin aina jotain taitoa, oli se sitten toisen koskettaminen tai alkeisuinnin harjoit-  
telu. Ennen uimakoulun tuntien, harjoitteiden ja leikkien suunnittelua olisi kuitenkin  
vielä enemmän voinut paneutua lähdekirjallisuuteen ja yrittää kehittää uusia leikkejä  
ja harjoitteita opetukseen.

Vesipelkoisten lasten ohjaamisessa ohjaajalta vaaditaan kykyä voida reagoida  
muuttuviin tilanteisiin helposti ja, että suunnitelmaa osaa muuttaa tarpeen mukaan.  
Tämän tyypin uimakouluun ei voi suunnitella erittäin tarkkaa rakennetta ja  
muuttumavaraa olisi hyvä olla, koska eteneminen tapahtuu uimarien ehdoilla. Ui-  
marien on helpompi luoda jännittävässä ympäristössä luottavainen suhde ohjaajaan,  
jos tämä tietää mitä tekee ja antaa selkeitä ohjeita. Leikit ja harjoitteet soveltuivat to-  
teutusryhmän taitotasoon hyvin ja antoivat sopivasti haastetta. Välillä tuntui, että onko  
eteneminen liian nopeaa, että jo opitut taidot ehtisivät vahvistua, jolloin pohja uuden  
oppimiselle on parempi. Uintitaitoharjoitteita täytyi toteutuskertojen rajoissa käydä  
opetella liian paljon ristiin eli vaikka lapsi ei vielä hallitsisi liikkumista ja oloa vedessä  
rennosti ja hallitusti, esimerkiksi kellumista tai sukeltamista, oli pakko harjoitella jo  
potkuja ja uinteja. Olisi parempi jos lapsi saisi ensin opetella uintityyliä oppimisen  
pohjalla olevat taidot rauhassa. Leikkien havaittiin olevan hyvä keino vahvistaa jo  
opittuja taitoja. Kertaamalla useaan otteeseen vaikeampia harjoitteita edistymistä alkoi  
tapahtua.

Rentoutumiseen liittyviä harjoituksia ja loppuleikkejä olisi voinut olla enemmän ja kokeilla vaikka lämpimämpään altaaseen menoa, jotta viileä vesi ei häiritsisi. Etenkin kellumista harjoitellessa korostui luottavainen suhde uimaopettajaan, koska täytyi uskaltaa antaa koskettaa ja luottaa siihen, että hän pitää pinnalla. Pikkuhiljaa lapset rentoutuivat enemmän ja enemmän, ja harjoitteesta tuli kaikkien odottama hetki. Samantyylistä tehtävää kokeiltiin lapsien ollessa pareittain ja oli hienoa nähdä kuinka varovasti kuljettava pari veti kaveriaan pitkin allasta pötkön avulla, jotta kaveri sai rentoutua. Rentoutusharjoituksilla saataisiin varmasti tuettua vesipelkoisten lasten uimaan oppimista tehokkaasti.

### 10.3 Kehityskohteet

Jatkossa esikouluikäisten vesipelkoisten lasten uinninohjausmenetelmää tulee kehittää lisää. Vedenpelon syitä voisi tutkia lisää ja perehtyä paremmin vain yhteen näkökulmaan kerrallaan, esimerkiksi aistienkäsittelyn näkökulmasta suunniteltuun ryhmään osallistuisivat vain lapset, joiden pelko johtuu kyseisestä asiasta. Ryhmän ja toteutuksen suunnittelua voi parantaa hankkimalla esitietoja lapsista ja olemalla yhteydessä vanhempiin. Toteutuksen pituutta voisi pidentää, jotta eteneminen tapahtuu uimarien kehittymisen tahtiin.

Vaikka toteutus suunniteltiin esikouluikäisille, samaa teoriapohjaa voi suurimmaksi osin hyödyntää opetuksen suunnittelussa kaiken ikäisille ja vaikka erityisumareille. Vesipelkoisten lasten uinninohjausmenetelmissä riittää kehitettävää, uudet leikit ja harjoitukset sekä etenkin rentoutumisharjoitteet tukisivat oppimista tehokkaasti. Jos ohjauksessa huomioitaisiin yhä enemmän pelokkaan tai veden epämiellyttävänä kokevan uimarin syitä näille tuntemuksille, pienillä ympäristön järjestelyjen ja ohjauksen muutoksilla hän voi löytää uimisesta ihan uuden maailman liikkua.

## LÄHTEET

- Autio, T. & Nenonen, P. & Louhiala, L. 2007. Liiku ja leiki. Vaajakoski: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Aron, E. 2002. Erityisherkkä lapsi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Ayres, A. 1984. Kun lapsi ei opi leikkimään. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Bodymind www-sivut. 2015. Viitattu 25.9.2015. <http://bodymind.fi/lasten-ja-nuorten-fysioterapia/>
- Campion, M. 1991. Hydrotherapy in paediatrics. London: Butterworth- Heinemann.
- Durchman, K. & Jokitalo, M. 2004. Taitavaksi vedessä. Helsinki: Tammer-Paino Oy.
- Heikinaro- Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Karvonen, P. & Sirén-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK- Kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti, ihmisen yksilöllisyys. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.
- Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S. & Läärä, J. & Pantzar, T. 2011. Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro.
- Kirmanen, T. 2000. Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Väitöskirja. Kuopio: Kuopion Yliopisto. Yhteiskuntatieteet 78. Viitattu 12.11.2015. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_951-781-837-8/urn\\_isbn\\_951-781-837-8.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-781-837-8/urn_isbn_951-781-837-8.pdf)
- Kranowitz, C. 2003. Tahatonta tohollusta. Juva: WS-Bookwell Oy.
- Maes, J-P. & Gresswell, A. 2015. The Halliwick Concept for Therapeutic Purposes. The International Organisation of Physical Therapists in Paediatrics Newsletter. 2015. Viitattu 14.11.2015. [http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/IOPTP\\_newsletter\\_Feb-15.pdf](http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/IOPTP_newsletter_Feb-15.pdf)
- Rajala, K. & Kankaanpää, A. 2012. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Viitattu 16.9.2015. [http://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti\\_fin.pdf](http://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti_fin.pdf)

Saarinen, S. 2014. Aistiseikkailu. Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Porvoo: Bookwell Oy.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. VK-Kustannus Oy: Otavan kirjapaino Oy.

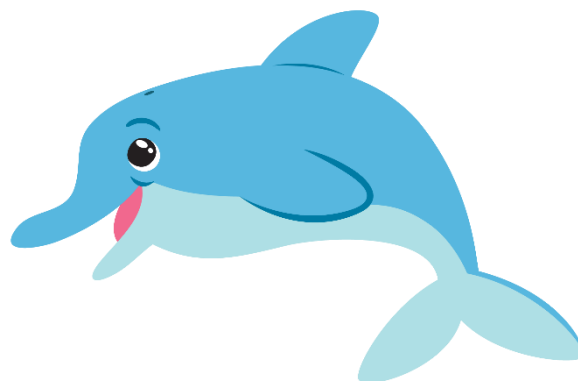
Suomalaisen vesiliikuntainstituutin www-sivut. 2015. Viitattu 1.10.2015. <http://vesiliikunta.siirot.neutech.fi/index.php?page=48>

Suomen erityisherät Ry:n www-sivut. 2015. Viitattu 1.10.2015. <http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat>

Suomen uimaliiton www-sivut. 2015. Viitattu 15.9.2015. <http://www.uimaliitto.fi>

Suomen uima- ja hengenpelastusliiton www-sivut. 2015. Viitattu 16.9.2015. <http://www.suh.fi>

## Hei uimakoululaisen vanhemmat!



Lapsenne osallistuu opinnäytetyöhöni kuuluvaan toiminnalliseen osuuteen eli viiden päivän uimakouluun! Olen viimeisen vuoden fysioterapiaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Uimaopen hommia Porin kaupungin vapaa-aikaviraston leivissä olen tehnyt kolmisen vuotta, 3-14 vuotiaiden lasten kanssa. Juuri työni tuoman kokemuksen perusteella innostuin opinnäytetyöaiheestani ja vapaa-aikavirasto lähti yhteistyökumppanikseni.

Opinnäytetyöni idea on järjestää vesipelkoisille tai vedessä aremmille lapsille erityisesti suunniteltu uimakoulu. Tutkin miten fysioterapeuttisella näkökulmalla ohjatut harjoitteet ja leikit toimivat käytännössä. Tarkoituksena olisi, että vielä eskari-iässä lapsi oppisi nauttimaan vedessä olost ja näin tuettaisiin uimaan oppimista ennen koulun alkua.

Harjoittelemme mm. pään veteen kastamista ja veteen puhaltamista, sukeltamista, liukuja, kellumista, potkuja ja uintia.

*Osallistuminen uimakouluun on vapaaehtoista ja tapahtuu vanhempien suostumuksella.* Mitään harjoitteita ei pakoteta tekemään, vaan lasta kannustetaan kokeilemaan. Opinnäytetyössä lapset pysyvät anonyymeina ja mahdolliset toteutuksessa käytetyt tiedot tuhotaan analysoinnin jälkeen.

Uimakoulupäivät: 4.5., 6.5., 11.5., 12.5. ja 13.5.2015, klo 9.00-10.00 keskustan uimahallissa eskaripäivän aikana.

Pari ohjetta uimakouluun:

- Pakatkaa yhdessä lapsen kanssa uimakassi: Uikkarit, laudeliina, pyyhe ja uimalasit (**ei maskia**)
- Ennen uimakoulua ja sen aikana, kotona suihkussa voi harjoitella kasvojen kastelemista (hyvä ohje löytyy Suomen vesiliikuntainstituutin [www-sivuilta](http://www.sivuilla))
- Juttele lapsen kanssa uimakoulusta ja anna hänen kertoa mitä kaikkea siellä tehtiin ☺

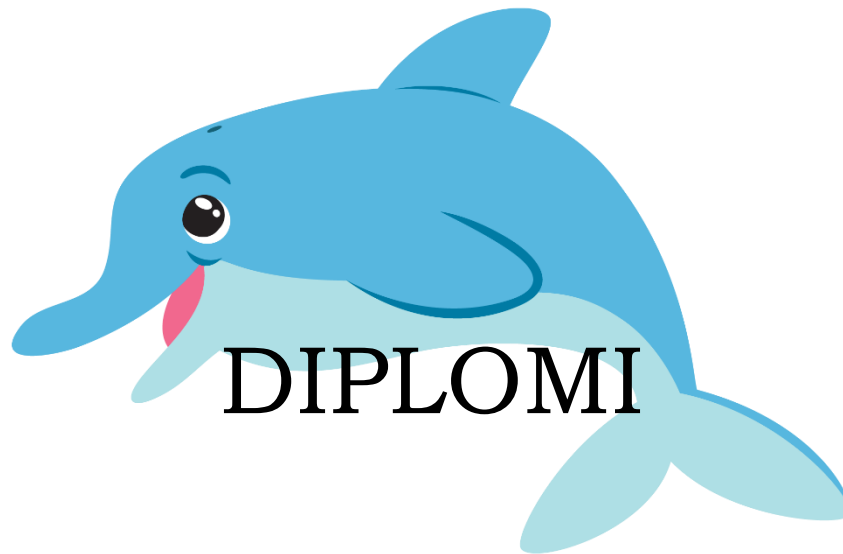
Jos tulee mieleen jotain kysyttävää tai kaipaat lisätietoa, ota ihmeessä yhteyttä, puh. XXXXXXXXXXXX.

Keväisin terveisin,

Vappu Grönfors

[illegible]





---

On osallistunut toukokuussa 2015 opinnäytetyöhön kuuluvaan uimakouluun, jossa harjoittelimme:

*Vesileikkejä*

*Aarteiden sukeltamista*

*Meritähti- ja kilpikonnakelluntoja*

*Liukuja*

*Potkutteluja vatsallaan ja selällään*

*Myyrä- ja alkeisselkäuintia*

Uimakoulun aikana opit nauttimaan vedessä peuhaamisesta ja rohkaistuit kokeilemaan uusia vesitaitoja!

Kiitos osallistumisesta!

Fysioterapiaopiskelija ja uimaopesi,

*Vappu Grönfors*

## Ohjaussuunnitelma

Lapsen vedenpelko voi johtua monesta syystä: Esimerkiksi aiemmista veteen liittyvistä kokemuksista, aistienkäsittelyn häiriöistä tai puuttellisesta motoristen taitojen kehittämisestä. Vesipelkoisen lapsen voi olla erittäin vaikea keskittyä, koska jännitys purkautuu. Hän saattaa palella, takertua uimaopeen ja reunoihin tai vältellä harjoitteiden tekemistä ja ohjaavaa kosketusta. Harjoitteita tehdessä kasvojen kasteleminen ja selälleen veteen meneminen tuntuu pelottavalta.

Opetuksessa nämä seikat kannattaa huomioida etenemällä lasten tahtiin (Suunnitelma on vain esimerkki). Kun veteen puhaltaminen sujuu, voi alkaa harjoittelemaan sukeltamista, ja kun se sujuu voi siirtyä harjoittelemaan kunnolla uinteja jne. Ei kannata pakottaa lasta tekemään harjoitteita, koska hän voi ahdistua siitä. Kannustamalla ja rohkaisemalla, olemalla positiivinen, saa parempia tuloksia!

Päivä 1. Teemana tutustuminen ja lähtötilanteen kartoitus (Uinteja ei tarvitse testata jos huomaat, että se on liian vaikeaa → aloita harjoittelu helpommista asioista)

- Lämmittelyleikit (Eläintarha)
- Meritähtikellunta pötkylöiden kanssa
- Leikki (Hevosvarashippa)
- Liukujen harjoittelua pötköjen kanssa
- Leikki (Merihevosilla ratsastus)
- Potkujen harjoittelu ensin reunalla, sitten pötköjen kanssa altaan päästä päähän vatsallaan ja/tai selällään
- Myyräuinnin ja alkeisselän kokeilu
- Aartenmetsästys
- Loppuleikkina ilmapallon räjäytys
- (Vapaa-aika jos jää ylimääräistä aikaa)

Päivä 2.

- Lämmittelyleikit (Kapteeni käskee)
- Liukujen kertaamista
- Perunankeittohippa
- Meritähtikellunnat pötkylöiden kanssa vatsallaan ja selällään
- Merihevosajot pötkylöillä
- Potkujen harjoittelua pötkylöillä vatsallaan ja selällään
- Aartenmetsästys, jossa nyt kiinnitetään enemmän huomiota, että uimari yrittää kädellä kurkottaa aarteeseen, jotta kasvat kastuvat/ovat lähellä vettä.
- Rentoutumisharjoitus (Virtaus)
- (Vapaa-aika)

### Päivä 3.

- Maa- meri- laiva
- Liu'ut ilman pötköä (Pää vedessä käsien välissä jos uskaltaa, myös pötköä saa käyttää jos haluaa)
- Kuka pelkää vesimiestä
- Meritähতিকellunnat vatsallaan, jonka jälkeen kelluntamatkat vuorotellen jokaisen uimarin kanssa
- Banaanhippa
- Potkujen harjoittelua
- Myyräuinnin ja/tai alkeisselkäuinnin harjoittelua (Halutessaan voi ottaa pötkylän vatsan alle)
- Loppuleikki aarteenmetsästys
- (Vapaa-aika)

### Päivä 4. Kertaaminen ja taitojen vahvistuminen

- Seuraa johtajaa
- Potkujen kertaus vatsallaan ja selällään
- Myyräuinnin harjoittelu
- Ketjuhippa
- Alkeisselkäuinnin harjoittelua
- Meritähতিকellunnat. Ohjaaja käy taas uimarien kanssa tekemässä rentoutumisharjoituksen.
- Jakaudutaan pareiksi: Toinen parista kuljettaa pötkön avulla kelluvaa kaveriaan ympäri allasta ihan rauhallisesti. Kuljetettava pari voi potkutella vatsallaan tai kellua selällään. Ohjaajan merkistä roolit vaihtuvat välillä.
- Aarteenmetsästys
- Lopuksi tehdään piiri, lasketaan kolmeen ja kaikki näyttävät yhtä aikaa meritähতিকellunnan vatsallaan, sitten selällään ja vielä kilpikonnakellunnan.
- (Vapaa-aika)

### Päivä 5. Loppuarvointi

- Lämmittelyleikit
- Kertaaminen (Liu'ut ja alkeisuinnit)
- Kellunnat
- Reunalta hyppy rinnan syvyiseen veteen
- Loppuleikit
- Vapaa- aika ja mahdollisuus mennä vesiliukumäkeen ☺

Yksi uintikerta kestää noin tunnin, uintikerrat max. 2 krt peräkkäsinä päivinä, ryhmän koko noin 6-8 uimaria. Suoritusten arvoinnin tukena kannattaa käyttää arviointilomaketta, esim. ensimmäisellä ja viimeisellä uintikerralla. (Mallilomake leikkien jälkeen!)

## Ohjaussuunnitelman leikkejä

Leikeillä saadaan uimarit lämpimiksi ja ylimääräinen energia pois, niitä kannattaa vuorotella uintiharjoitteiden kanssa. Säännöillä luodaan johdonmukainen oppimisilmapiiri, johon kaikki voivat osallistua hyvillä mielin. Ohjaajalla on hyvä olla pilli mukana merkinantovälineenä.

Lapset innostuvat leikeistä, kun ohjaajakin eläytyy heidän kanssaan ja luo mielikuvia harjoittelun tueksi. Leikkiessä pelot unohtuvat ja vaikealta tuntunut asia voi onnistua yllättäen!

## Lämmittelyleikit

### **Eläintarha- ja Kapteeni käskee leikit**

Ohjaaja kertoo millä tyylillä lapset liikkuvat altaan päästä päähän, esimerkiksi jotain eläintä matkien. Leikeissä lapset saavat itse luoda oman tyylinsä liikkua ja käyttää mielikuvitustaan. Ohjaaja näyttää myös liikkeiden esimerkkejä. Leikkien aikana tulee lämmin, lapset tottuvat veden roiskumiseen ja monipuolisiin liikkumistapoihin vedessä.

### **Hippaleikit (välineitä esim. pötköt ja hipalla merkinä sukelluslelu kädessä)**

Hippaleikeissä harjoitellaan sääntöjen mukaan toimimista ja vuorovaikutusta toisten kanssa. Leikkien aikana tulee lämmin ja niihin voidaan yhdistää alkeisuuntitaitojen harjoittelua.

**Perunankeittohippa:** Jos jätät kiinni, jää hyppimään paikallasi, jolloin kaveri voi tulla pelastamaan puhaltamalla kuplia veteen eli keittämällä perunoita ja pääset mukaan peliin.

**Banaanhippa:** Kiinni jäädessä jää seisomaan kädet pään yläpuolella ”banaanina”, ja kaveri pelastaa laskemalla kätesi alas eli kuorimalla banaanin.

**Hevosvarashippa (välineenä pötkylä):** Pelaajat ratsastavat pötkylöillä ja hevosvaras, joka on vailla pötkylää yrittää varastaa toiselta pelaajalta pötkön. Se kenen pötkö vietiin on uusi hevosvaras.

**Tulipalohippa:** Kiinni jäädessä jää paikallasi heiluttamaan käsiä ilmassa, toinen pelaaja tulee pelastamaan sinut roiskuttamalla hieman vettä tulipalon sammuttamiseksi.

**Kilpikonnahippa:** Olet turvassa hipalta kun olet kilpikonnakellunnassa, ja jos et ehdi kelluntaan, sinusta tulee uusi hippa.

### **Ketjuhippa**

Ketjun aloittava pelaaja yrittää saada muutkin pelaajat ketjun jatkeeksi. Ketju kasvaa ja kasvaa, kunnes pelaajia ei ole jäljellä.

### **Maa- meri- laiva**

Leikissä uimaopettaja huutaa pelaajille miten ja minne liikutaan. Leikin aikana liikutaan monella tavalla ja lämmitellään.

### **Kuka pelkää vesimiestä**

Altaan keskellä on vesimies joka huutaa ”Kuka pelkää vesimiestä?”, jolloin pelaajat vastaavat ”En minä ainakaan!”, ja lähtevät liikkumaan altaan toiseen reunaan. Jos pelaaja jää kiinni vesimiehen verkkoihin, hänestäkin tulee vesimies. Vesimies voi myös määrätä, että liikkua saa vain esim. liukumalla.

[illegible]